



# **PROGRAMACIÓ D'AULA**

## **DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA**

**BATXILLER:  
CURSOS: 1r i 2n BATXILLER**

**1a AVALUACIÓ**

**Professor:  
XAVIER TOMAS ESMEL**

**CURS ESCOLAR 2023-2024**



# **PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA**

**Curs: 1r BATXILLER**

**1a AVALUACIÓ**

**Professor: Xavier Tomàs Esmel**



UD1 "HABITS ESPORTIUS I SALUDABLES"		MES: Set. Oct. Nov. Curs: 1r Bat	12/09	Fins	A	25/11
		Núm. Sessions: 14				
<b>JUSTIFICACIÓ</b>						
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada a la primera avaluació. Després de tot l'estiu i en els primers dies de classe, aprofitarem les primeres sessions d'aquesta unitat per a conèixer als nostres alumnes, fer una avaluació inicial i iniciar-los de forma suau, divertida i progressiva, a la matèria. Comencem amb 3 sessions de realització de jocs esportius aeròbics i 2 sessions més d'introducció a l'entrenament de la condició física. En aquestes dues farem una iniciació suau i progressiva a l'entrenament de la força i de la resistència, de forma aeròbica i a intensitats baixes i mitges. Després ja començarem amb els continguts de la millora de la condició física i la salut buscant que els nostres alumnes assolixquen i valoren la importància de tindre uns hàbits esportius i saludables. Els ensenyarem i aprofundirem en els mètodes i sistemes d'entrenament i de millora de la condició física. Realitzarem test de valoració de la condició física i els alumnes tindran moments de pràctica autònoma tant individual com grupal. També serà important la consolidació de l'autonomia en l'entrenament de les intensitats saludables dins de cada activitat, basant-nos amb la ZAS, introduint en aquest curs la fórmula personalitzada de Karvonen. També aprendran nous mètodes d'entrenament, des d'una perspectiva sempre saludable, com l'entrenament funcional, el de crossfit, la metodologia tabatta, etc. En aquesta unitat establirem les bases per a poder treballar de forma correcta, saludable i segura al llarg del curs, integrant sabers que es treballaran en altres blocs, buscant sempre un enfocament de la matèria des d'una perspectiva holística, competencial i integrada en la seua vida. Per últim tindrem una eixida a un centre de fitness i wellnes per a que coneguen aquestes instal·lacions i tinguen un recurs més de pràctica fora del centre, tant pel present curs, com per a un futur.</p>						
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ			
2, 7, 9, 13, 16.	STEM, CD, CPSAA /  1, 2.	<p>Presa de decisions tècniques i tàctiques en els jocs esportius inicials.</p> <p>Realització correcta i segura dels exercicis de força.</p> <p>Participació amb autonomia, esforç i interès en els circuits d'entrenaments funcionals amb metodologia TABATTA.</p> <p>Pràctica de la carrera contínua i millora de la resistència amb mètodes específics, com l'interval, aplicant les fórmules de FCC màxima i ZAS, segons Karvonen.</p> <p>La participació en els projectes de la matèria per a la primera avaluació permetran a l'alumne establir connexions entre els sabers apresos a l'aula i les situacions viscudes fora del centre.</p>	<p>1.2. Incorporar propostes per a la gestió de l'esforç en les activitats físiques, aplicant els principis i fases de l'entrenament.</p> <p>1.4. Analitzar críticament els components que participen d'un estil de vida saludable en l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.</p> <p>2.1. Resoldre amb eficàcia i eficiència motriu diferents situacions de joc i pràctica esportiva utilitzant els principis tècnics, tàctics i reglamentaris adients, aplicant pautes de seguretat i d'higiene personal i utilitzant les estratègies apropiades per a la resolució de conflictes.</p> <p>2.2. Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.</p>			
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realitzar l'avaluació inicial de l'alumnat.</li> <li>Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions de joc plantejades.</li> <li>Aprendre a jugar en equip, a cooperar amb els companys, per aconseguir l'objectiu.</li> </ul>						



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millorar la resistència de base i la força general en les activitats plantejades en les sessions inicials.</li> <li>• Practicar exercicis de força i resistència aeròbica i saber-ho fer de forma correcta i segura.</li> <li>• Valorar el nivell de condició física inicial.</li> <li>• Aprendre coneixements bàsics sobre com funciona el cos humà i els falsos mites que hi ha en la societat.</li> <li>• Aprendre i saber practicar alguna de les tècniques de relaxació proposades.</li> </ul>	
<b>SABERS BÀSICS</b>	
<p>BLOC 1: Vida activa i saludable.  SUBBLOC 1.1.: Salut Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mètodes de valoració de les capacitats físiques i coordinatives aplicades a la millora personal i a entorns laborals.</li> <li>○ Beneficis, riscos i exercicis desaconsellats: hàbits posturals, ergonomia i exercici físic en general</li> </ul> </li> <li>• Grup 2: Cura del cos <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mites i falses creences en l'àmbit de l'AFE</li> <li>○ Mètodes de recuperació de l'esforç</li> </ul> </li> </ul> <p>SUBBLOC 1.3. Salut Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grup 1. Mètodes i tècniques de meditació i relaxació <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mètodes de relaxació i respiració</li> <li>○ Tècnica bàsica de meditació</li> <li>○ Hàbits de descans</li> </ul> </li> </ul> <p>BLOC 3. Resolució de problemes en situacions motrius.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.</li> </ul>	
<b>INSTR. EVALUACIÓ</b>	<p>Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respecte: 1 punt.</b> Es valorarà el respecte a la matèria, als companys, al professor i el compliment de les normes del departament que estan exposades en aquest document.</li> <li>• <b>Participació diària i esforç: 2 punts.</b> Es valorarà la participació, implicació, esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades.</li> <li>• <b>Assistència i puntualitat: 1 punt.</b> Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la puntualitat. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts.</li> <li>• <b>Higiene: 1 punt.</b> Es valorarà el portar l'equipació adequada, netejar-se, llavar-se la cara, canviar-se, portar la bosseta d'higiene i, en el seu cas, la dutxa quan el professor ho comuniqui.</li> <li>• <b>Proves teòriques, realització de fitxes i treballs, exposicions: 2 punts.</b> Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions, diari o llibreta de classe.</li> <li>• <b>Proves pràctiques: 3 punts.</b> Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Examen de resistència: 1,5 punts</li> <li>○ Examen de voleibol: 1.5 punts</li> </ul> </li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.)  Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comandament directe</li> <li>• Assignació de tasques</li> <li>• Ensenyança recíproca</li> <li>• Descobriments guiats</li> <li>• Grups reduïts</li> </ul>
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>• Fitxes número 1 i 2 (Aules).</li> <li>• Materials d'educació física com els cons, matalassos, cordes...</li> <li>• Pistes poliesportives i gimnàs.</li> </ul>



<b>NOM DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessió 1: Jocs aeròbics 1. El diamant.</li> <li>• S.2: Em pose en forma 1. 6' de CC i exercicis de força.</li> <li>• S.3: Jocs aeròbics 2. L'esquivador.</li> <li>• S.4: Em pose en forma 2. 7' CC i exercicis de força.</li> <li>• S.5. Jocs aeròbics 3 (3 en ratlla) i millora de la resistència 7'.</li> <li>• S.6. L'entrenament funcional amb metodologia TABATTA.</li> <li>• S.7. Carrera contínua 3x8' ZAS Karvonnenn + Respiració</li> <li>• S.8. Disseny d'exercicis de força pels alumnes.</li> <li>• S.9. Test 1. Tests inicials de condició física.</li> <li>• S.10. Test 2. Course Navette. Mètodes de respiració.</li> <li>• S.11. Fartleck +Flexibilitat 1 + Iniciar projecte Strava</li> <li>• S.12. Interval training + Flexibilitat 3</li> <li>• S.13. Interval "Ritme controlat" + respiració abdominal.</li> <li>• S.14. Prova pràctica carrera continua</li> <li>• Avaluació teòrica. Sessió inclosa entre les UD 1 i UD 2. Prova escrita.</li> </ul>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
<p>Establiment del nivell general del grup.</p> <p>Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració.</p> <p>Veure si tenim alumnes amb NESE i valorar les futures actuacions a realitzar al llarg del curs.</p> <p>Per a l'alumnat que presente dificultats tant tècniques com tàctiques en les situacions jugades</p>	<p>Revisió de les fitxes mèdiques, entrevista amb els alumnes, amb els pares i valoració de les 5 sessions inicials.</p> <p>Els alumnes lesionats temporals ajudaran a organitzar els equips, preparar el material i arbitrar els partits.</p> <p>Treball cooperatiu entre els alumnes, formant equips mixtes per gènere i per nivell, on els més avantatjats ajuden a la millora dels que més ho necessiten i a la consecució de l'objectiu grupal.</p>	<p>Es realitzarà una adaptació multinivell, agrupant l'alumnat en dos o tres nivells, de forma que tots puguin arribar als sabers bàsics establerts, seguint el seu ritme i treballant en grups reduïts (cooperatiu) en les activitats que es determine.</p> <p>En les primeres sessions es buscaran els factors que poden dificultar l'inclusió per a fer-los explícits i poder abordar-los, adaptant les activitats i la metodologia.</p> <p>També es buscaran les possibles barreres que hi puga haver en el grup, tant a nivell de condició física, com de nivell social o psicològic.</p>
ACTUALITZACIÓ DE LA INFORMACIÓ EDUCATIVA DE L'ALUMNAT DEL GRUP CLASSE	El primer dia es reparteix la fitxa d'EF amb informació familiar, personal i mèdica.	Es farà una recopilació del grup i es valorarà la informació personal i general.
SUPERVISIÓ D'ACCESSIBILITAT FÍSICA, SENSORIAL I COGNITIVA EN EL GIMNÀS	El gimnàs té bona accessibilitat física però molt mala sensorial en quant a l'acústica.	El professor ha de demanar silenci i aconseguir-ho quan es fan explicacions, perquè sinó els alumnes que no estan a prop no senten res.
PROGRAMACIÓ MULTINIVELL	En principi la programació serà genèrica per a tot el grup.	En principi en batxiller tot el grup seguirà el mateix nivell. Al llarg de la primera avaluació es valorarà si s'ha d'adaptar la programació per nivells.
FACTORS QUE DIFICULTEN LA INCLUSIÓ	Es tractarà de determinar-los en la primera avaluació.	Pels alumnes nouvinguts es podrien trobar amb la dificultat de la cohesió grupal. Pels alumnes lesionats temporals no les comptabilitzem, ja que en breu, participaran com la resta. Si la lesió s'allarga, s'adaptarà la unitat.



IDENTIFICACIÓ DE BARRERES	Es tractarà d'identificar-les en la primera avaluació.	Pels alumnes nouvinguts es podrien trobar amb la dificultat de la llengua.
<b>MESURA:</b>	<b>NIVELL III- INDIVIDUALS</b>	
ADEQUACIÓ DE LA METODOLOGIA, RECURSOS I MATERIALS. MESURES IV.	Adequació dels recursos educatius, de la metodologia (explicació en classe, seguiment diari, treball amb projectes, fitxes, etc...) i de la realització de les activitats. Es posarà sempre prop del professor, es tindrà en compte que no es distraiga, es reforçarà un seguiment de la sessió i es donaran diversos feedbacks durant la sessió per a comprovar que porta el ritme adequat i entén els exercicis i explicacions.	
Adaptació de la llengua dels materials curriculars per alumnes nouvinguts	Explicacions individuals. Donar-los els apunts en castellà Prioritzarem determinants continguts essencials i adaptarem els instruments d'avaluació com els exàmens escrits.	
Adaptació de determinats exercicis i activitats per recuperació operació en genoll	En la primera avaluació no podrà fer pràctica física. Portarà el seguiment de la classe amb fitxes, treballs i un diari.	
Adaptació activitats sobrecàrrega per problemes d'esquena	Reducció o eliminació sobrecàrregues en determinats exercicis de força	
Asma	Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat	
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Per exemple, en les sessions on hi haurà higiene amb la dutxa, es sensibilitzarà per un ús racional de l'aigua, el qual ha de formar part del nostre hàbit diari i realitzar-lo també en casa, en el gimnàs, poliesportius... També els insistim en que si es queda una aixeta enganxada la desenganxen i ens avisen, i igual amb les cisternes del wàter.  Al departament també hem proposat als alumnes uns projectes saludables que consisteixen algo tan simple com caminar i vindre al centre a peu o amb bici, per a no contaminar amb el cotxe.	Ús racional de l'aigua, treball en el dia a dia.  Els alumnes ho registren a Strava i ho pengem a Aules a la secció del Projecte Voluntari.
<b>PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT, PREVENCIÓ DE CONDUCTES ADDICTIVES UPPCA</b>	En aquesta primera unitat, encara que també al llarg del curs, tractem aquestos temes i sensibilitzem el nostre alumnat. A més, a la unitat de salut i alimentació, faran una exposició on toquen aquestos temes. Respecte a la sostenibilitat, a la primera avaluació un dels projectes que proposem és el de canviar el cotxe per a vindre al centre a peu i amb bicicleta	Són continguts que treballem en el dia a dia, en sessions concretes, i també en projectes personals i voluntaris que es valoren en la nota.



<b>SOLIDARITAT</b>	Aquesta unitat tindrà una transferència molt important cap el Projecte de la Volta a Peu Solidària, ja que assentarem una bona condició física per a després poder realitzar la Volta a Peu Solidària amb total èxit. Es treballarà en classe la finalitat solidària d'aquesta cursa cap a la l'Associació Contra el Càncer i la importància de lluitar contra aquesta malaltia i ajudar amb recursos per a la seua investigació.	Volta a Peu Solidària Contra el Càncer
--------------------	---	--



UD2 "MILLORE EL JOC AL VOLEIBOL"		MES: Oct. Nov. Curs: 1 Bat	01/10	Fins	A	30/11
		Núm. Sessions: 9				
<b>JUSTIFICACIÓ</b>						
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada a la primera avaluació. En aquest curs de 1r de batxiller no sols introduïrem noves modalitats esportives, sinó que també aprofundirem en algunes de les vistes en l'etapa anterior. En aquest cas l'esport que practicarem serà el voleibol. Els alumnes tindran una primera fase per a familiaritzar-se amb el joc, el material, les regles i, tot seguit, una segona fase de perfeccionament on incidirem, sobretot, en millorar la tècnica, el joc al col·locador, i seguir un ordre lògic en les jugades, a 3 tocs, buscant així una millor organització i cooperació de l'equip on busquem la inclusió de tots els membres i ser més eficients en el joc, millorant aquest aspecte sobre el curs passat.</p> <p>Els seus aspectes claus són, dominar els aspectes tècnics del toc de dits, la recepció de ma baixa, el servei, el remat i el bloqueig, els aspectes tàctics de recepció del servei, de joc en defensa i en atac, i adquirir uns hàbits de pràctica per a poder practicar al llarg de la vida amb els seus amics. La seua duració serà de 9 sessions pràctiques en l'Institut.</p> <p>La unitat finalitzarà amb un torneig per equips intra grupal, el qual tindrà una transferència posterior al campionat del centre de voleibol, on podran inscriure's amb els seus amics d'altres classes. També analitzaran les instal·lacions properes al seu poble per a practicar aquest esport, així com l'existència de lligues i equips de la seua categoria en la comarca o comarques properes com La Costera o La Safor.</p>						
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ			
9, 11, 13.	CD, CPSAA, CMCT  2 Competència motriu en jocs i esports.  3 Competència motriu artísticorexpressiva  5 Identificar oportunitats personals, acadèmiques i laborals.	Buscarem sempre que les situacions siguen significatives per a l'alumnat, per exemple tenint clar en un principi per part de l'alumnat el seu grau inicial d'incertesa.  Facilitar un ensenyament progressiu i motivador dels aspectes tècnics.  Realització d'exercicis tècnics individuals, per parelles i en grups reduïts (tocs, passes, col·locacions i remats).  Pràctica de la treta en les diferents variants (seguretat, lateral, tennis i suspensió).  Ser conscient i valorar la pròpia tècnica i establir els exercicis i mètodes per a poder millorar-la.  Realització de l'avaluació pràctica sobre els coneixements i tècniques adquirides en la realització d'un partit de minivolei en classe.	2. 1. Resoldre amb eficàcia i eficiència motriu diferents situacions de joc i pràctica esportiva utilitzant els principis tècnics, tàctics i reglamentaris adients, aplicant pautes de seguretat i d'higiene personal i utilitzant les estratègies apropiades per a la resolució de conflictes.  2.2. Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.  2.3. Investigar diferents contextos d'activitat física i d'esports atenent els elements inherents a la justícia social, com la participació i la igualtat d'oportunitats.  3.2. Practicar diverses activitats motrius adoptant un comportament personal i social respectuós i responsable, mostrant actituds d'empatia i inclusió davant la diversitat i autoregulant les emocions.  5.3. Col·laborar en propostes informatives d'eixides acadèmiques i laborals i en visites a espais relacionats amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu.			
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions de joc plantejades.</li> <li>• Aprendre i aplicar els diferents aspectes reglamentaris de l'esport.</li> <li>• Perfeccionar el joc del voleibol i les seues tècniques. Solucionar situacions ofensives i defensives.</li> <li>• Valorar el treball de col·laboració i joc en equip per construir un atac eficaç basat en l'ordre lògic.</li> <li>• Incrementar les seues possibilitats d'execució i rendiment motiu, perfeccionant les habilitats motrius ja adquirides.</li> </ul>						





- Valorar la pràctica d'este joc esportiu com un recurs autònom d'activitat alternativa tant convencional com recreativa.
- Organitzar i participar en un campionat intern de voleibol en la classe i en el centre.
- Conèixer els diferents clubs de pràctica esportiva del voleibol més pròxims a la localitat i valorar-los com un recurs per a practicar en qualsevol moment de la vida.

### SABERS BÀSICS

#### BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AF.

##### Subbloc 2.3. Ordenació de l'AFE

- Organització d'esdeveniments esportius i d'AF en general.
- Gestió de grups: lideratge, organització i dinamització de grups.

#### BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS.

- Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.
- Lògica interna dels jocs i esports.
- Aspectes reglamentaris.

#### BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I Interacció Social En Situacions Motrius.

##### Subbloc 4.1. Gestió emocional.

- Rols en contextos de pràctica fisicoesportiva.
- Control i gestió d'emocions.
- Tècniques corporals de regulació física i emocional.

##### Subbloc 4.2. Habilitats socials.

- Interacció i habilitats socials: escolta activa, diàleg, negociació, assertivitat, comunicació efectiva.

<p style="text-align: center;"><b>INSTR. EVALUACIÓ</b></p>	<p>Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respecte: 1 punt.</b> Es valorarà el respecte a la matèria, als companys, al professor i el compliment de les normes del departament que estan exposades en aquest document.</li> <li>• <b>Participació diària i esforç: 2 punts.</b> Es valorarà la participació, implicació, esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades.</li> <li>• <b>Assistència i puntualitat: 1 punt.</b> Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la puntualitat. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts.</li> <li>• <b>Higiene: 1 punt.</b> Es valorarà el portar l'equipació adequada, netejar-se, llavar-se la cara, canviar-se, portar la bosseta d'higiene i, en el seu cas, la dutxa quan el professor ho comuniqui.</li> <li>• <b>Proves teòriques, realització de fitxes i treballs, exposicions: 2 punts.</b> Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions, diari o llibreta de classe.</li> <li>• <b>Proves pràctiques: 3 punts.</b> Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Examen de resistència: 1,5 punts</li> <li>○ Examen de voleibol: 1.5 punts</li> </ul> </li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>METODOLOGIA</b></p>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comandament directe</li> <li>• Assignació de tasques</li> <li>• Ensenyança recíproca</li> <li>• Descobriments guiats</li> <li>• Grups reduïts</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>• Vídeos de les jugades i de les tècniques (Aules).</li> <li>• Materials d'educació física com les pilotes, els postes i la xarxa...</li> <li>• Pistes poliesportives i gimnàs.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>NOM DE LES SESSIONS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessió 1: Presentació. Organització, normes i materials. Tècnica de MA i MB. Avaluació inicial amb joc al Minivolei.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S.2. El servei i els tipus. L'ordre lògic de la jugada. La recuperació del servei i la rotació. La puntuació, faltes i altura de la xarxa.</li> <li>• S.3. Repàs del servei. Sistema de recepció W 1-3-2, aplicació en el joc al Minivolei.</li> <li>• S.4. El sistema d'atac 1-3-2. Joc al Minivolei aplicant sistemes.</li> <li>• S.5. Assoliment sistema d'atac. Pràctica del remat.</li> <li>• S.6. El sistema de defensa 3-1-2 (2-1-2) i exercicis de remat/bloqueig. Remat en baixa i alta. Organització de jugades amb remat per 2 i per 4.</li> <li>• S.7. Consolidar els sistemes anteriors. Millora de tècniques.</li> <li>• S.8. Avaluació pràctica/tàctica.</li> <li>• S.9. El joc al voleibol oficial: el camp de 18x9m en equips de 6x6. Avaluació tècnica individual.</li> <li>• S.10. Campionat de joc al Minivolei, Torneig intern del grup. Continuació avaluació tècnica individual.</li> <li>• Avaluació teòrica. Sessió inclosa entre les UD 1 i UD 2. Prova escrita.</li> </ul>	
MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:	NIVELL II – NIVELL AULA	
<p>Establiment del nivell general del grup.</p> <p>Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració.</p> <p>Per a l'alumnat que presente dificultats tant tècniques com tàctiques en les situacions jugades</p>	<p>Observació dels exercicis i jocs en les dues primeres sessions.</p> <p>Els alumnes lesionats temporals ajudaran a organitzar els equips, preparar el material i arbitrar els partits.</p> <p>Treball cooperatiu entre els alumnes, formant equips mixtes per gènere i per nivell, on els més avantatjats ajuden a la millora dels que més ho necessiten i a la consecució de l'objectiu grupal.</p>	<p>Es realitzarà una adaptació multinivell, agrupant l'alumnat en dos o tres nivells, en la fase inicial, de forma que tots puguin arribar als sabers bàsics establerts, seguint el seu ritme i treballant en grups reduïts (cooperatiu) en les activitats que es determine. Més endavant es faran grups mixtes de gènere i nivell fomentat un treball en equip on els alumnes més avantatjats ajuden als menys.</p> <p>En les primeres sessions es buscaran els factors que poden dificultar l'inclusió per a fer-los explícits i poder abordar-los, adaptant les activitats i la metodologia. El voleibol pot ser un esport difícil si no es millora la tècnica per tant incidirem més en aquest aspecte. El treball en grups reduïts serà molt important.</p> <p>També es buscaran les possibles barreres que hi puga haver en el grup, tant a nivell tècnic, com de nivell social o psicològic.</p>
CONTROL, ASSISTÈNCIA I PREVENCIÓ DE L'ABSENTISME	Es passa llista tots els dies, es controla el grup sobretot a l'escalfament on cadascú ocupa el seu lloc i ja es veu si estan tots o no.	En principi en el curs de batxiller això no es produirà, però hem d'observar-ho perquè tots els anys hi ha algun alumne que comença així i després acaba abandonant el curs.
PROGRAMACIÓ MULTINIVELL	En principi la programació serà genèrica per a tot el grup però buscarem adaptar activitats i tècniques específiques per a col·laborar i ajudar als que els costa un poquet més.	En principi en batxiller tot el grup seguirà el mateix nivell. Al llarg de la primera avaluació es valorarà si s'ha d'adaptar la programació per nivells. En el cas d'aquesta unitat, per a la tècnica de voleibol, s'adaptaran i es proposaran exercicis per a facilitar-la.



FACTORS QUE DIFICULTEN LA INCLUSIÓ	Es tractarà de determinar-los en la primera sessió.	Pels alumnes nouvinguts es podrien trobar amb la dificultat de la cohesió grupal. Pels alumnes lesionats temporals no les comptabilitzem, ja que en breu, participaran com la resta. Si la lesió s'allarga, s'adaptarà la unitat.
IDENTIFICACIÓ DE BARRERES	Es tractarà d'identificar-les en la primera sessió.	Pels alumnes nouvinguts es podrien trobar amb la dificultat de la llengua.
MESURES D'APRENTATGE	Acordar i actualitzar les normes de convivència del grup classe.	S'exposaran, s'acordaran i es realitzaran les normes d'organització de la classe, de l'escalfament i del joc en les pistes.
MESURES D'APRENTATGE	Ajustament dels procediments i instruments d'avaluació a les necessitats i característiques de tot el grup classe: rúbriques, autoavaluació, orals i escrites	S'ajustarà la rúbrica d'avaluació tècnica i tàctica a les necessitats del grup.
<b>MESURA:</b>	<b>NIVELL III- INDIVIDUALS</b>	
ADEQUACIÓ DE LA METODOLOGIA, RECURSOS I MATERIALS. MESURES IV.	Adequació dels recursos educatius, de la metodologia (explicació en classe, seguiment diari, treball amb projectes, fitxes, etc...) i de la realització de les activitats. Es posarà sempre prop del professor, es tindrà en compte que no es distraiga, es reforçarà un seguiment de la sessió i es donaran diversos feedbacks durant la sessió per a comprovar que porta el ritme adequat i entén els exercicis i explicacions.	
Adaptació de la llengua dels materials curriculars per alumnes nouvinguts	Explicacions individuals. Donar-los els apunts en castellà Prioritzarem determinants continguts essencials i adaptarem els instruments d'avaluació com els exàmens escrits.	
ADEQUACIÓ D'ACTIVITATS Adaptació de determinats exercicis i activitats per recuperació operació en genoll	En la primera avaluació no podrà fer pràctica física. Portarà el seguiment de la classe amb fitxes, treballs i un diari.	
PRIORITZACIÓ DE SABERS I ACTIVITATS	En aquest grup, com és de batxiller, no hi ha adaptacions dels sabers. Si passades les primeres setmanes o la primera avaluació hi ha alumnes que per exemple, per ser nouvinguts i no entendre la llengua, malgrat que tindran els apunts en castellà, no adquireixen els sabers mínims, se'ls farà una adaptació i es prioritzarà els sabers al llarg del curs, però al finalitzar-lo hauran d'assolir-los tal com estipula el Decret 108/2022.	
ADEQUACIÓ MATERIALS	En les primeres sessions serà més fàcil pels alumnes que no han jugat mai a voleibol o tenen poca	A determinar els alumnes en les primeres sessions. També es valorarà l'opció de baixar més la



	tècnica, que utilitzen les pilotes "soft".	xarxa de l'alçada reglamentària per a la seua categoria i sexe.
APRENENTATGE I ASSOLIMENT	Actuacions i programes de reforç dins i fora de l'horari lectiu.	Si detectem alumnes amb una alta dificultat tècnica en el voleibol, se'ls oferirà la possibilitat de fer activitats de reforç en classe amb els alumnes més avantatjats o amb el professor, també en els segons esplais.
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Per exemple, en les sessions on hi haurà higiene amb la dutxa, es sensibilitzarà per un ús racional de l'aigua, el qual ha de formar part del nostre hàbit diari i realitzar-lo també en casa, en el gimnàs, poliesportius...	Ús racional de l'aigua



UD3 "NUTRICIÓ I ACTIVITAT FÍSICA"		MES: Nov. o Des. Curs: 1r Bat Núm. Sessions: 2	01/11	Fins	A	20/12
<b>JUSTIFICACIÓ</b>						
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada a la primera avaluació, encara que comparteix continguts amb unitats de les altres avaluacions, com per exemple la del projecte d'entrenament personal. Per tant, en funció de l'evolució del curs, la realitzarem al final de la 1a avaluació o al principi de la segona.</p> <p>En ella tractarem els aspectes clau de l'alimentació com l'aportació energètica, els nutrients essencials, la dieta equilibrada, el plat de Harvard, les necessitats energètiques, l'equilibri energètic, els estudis sobre nutrició i la valoració crítica de l'alimentació de hui en dia, tant la saludable, com la formada pels aliments ultra processats i el que mengen en les grans cadenes de menjar ràpid. Al final realitzaran dues activitats, una on analitzaran la composició d'un menjar exemple en un d'aquests restaurants, i l'altra un projecte en grups reduïts sobre un dels continguts exposats en el tema. Pretenem que els alumnes adquirixquen una visió crítica sobre l'alimentació de hui en dia i siguin conscients de que el seu cos és la seua pròpia casa i l'han de cuidar molt.</p>						
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ			
2, 8, 9, 10, 11, 13, 15,16	CCL, CD, CPSAA, CMCT  1 "Planificar un programa d'entrenament",  4 "Estil de vida saludable i sostenible".  5 Identificar oportunitats personals, acadèmiques i laborals.	Anàlisi d'un menjar típic que es trobarien en un dia que van a dinar a un restaurant d'una gran cadena d'alimentació com el Mc Donalds.  Valoració de la pròpia alimentació sobre sí és saludable i es basa en menjar real o utilitza els aliments ultra processats, en major o total mesura.  Treballar en equip per a exposar un dels continguts de la unitat sobre l'alimentació i la salut.  Ser conscient, valorar i reflexionar sobre la construcció de la seua pròpia casa al llarg de la vida, com serà el seu cos.	1.3. Consolidar hàbits d'alimentació saludable atenent un balanç energètic equilibrat, considerant els principis nutricionals des del consum responsable i sostenible.  1.4. Analitzar críticament els components que participen d'un estil de vida saludable en l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.			
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar els coneixements sobre la informació nutricional dels aliments per a ser crític amb la pròpia alimentació.</li> <li>• Analitzar la informació nutricional d'un dinar en una de les grans cadenes d'alimentació de menjar ràpid.</li> <li>• Investigar i aprofundir en un dels continguts a exposar en el projecte.</li> <li>• Exposar en públic el contingut triat en el projecte.</li> </ul>						
<b>SABERS BÀSICS</b>						
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN. SUBBLOC 6.2. ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Característiques i valoració d'una dieta equilibrada.</li> <li>• Consum responsable, alternatives sostenibles per a una dieta saludable, variada i equilibrada.</li> <li>• Ultra processats: conseqüències per a la salut, anàlisi crítica.</li> </ul>						
<b>INSTRUMENTS DE L'AVALUACIÓ</b>		Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats la valoració trimestral serà la que diu a continuació. No obstant, aquesta unitat depèn dels dies de pluja i, sinó passa res, comença a la 1a avaluació i acaba quan ja iniciem la 2a, de forma que la valoració de les exposicions, sinó passa res, es puntuarà a la 2a avaluació. L'exposició d'aquest projecte valdrà un punt. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respecte: 1 punt.</b> Es valorarà el respecte a la matèria, als companys, al professor i el compliment de les normes del departament que estan exposades en aquest document.</li> </ul>				



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Participació diària i esforç: 2 punts.</b> Es valorarà la participació, implicació, esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades.</li> <li>• <b>Assistència i puntualitat: 1 punt.</b> Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la puntualitat. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts.</li> <li>• <b>Higiene: 1 punt.</b> Es valorarà el portar l'equipació adequada, netejar-se, llavar-se la cara, canviar-se, portar la bosseta d'higiene i, en el seu cas, la dutxa quan el professor ho comuniqui.</li> <li>• <b>Proves teòriques, realització de fitxes i treballs, exposicions: 2 punts.</b> Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions, diari o llibreta de classe.</li> <li>• <b>Proves pràctiques: 3 punts.</b> Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Examen de resistència: 1,5 punts</li> <li>○ Examen de voleibol: 1.5 punts</li> </ul> </li> <li>• <b>Exposició projecte de nutrició: 1 punt,</b> valorable ja en la segona avaluació.</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assignació de tasques</li> <li>• Ensenyança recíproca</li> <li>• Descobriments guiats</li> <li>• Grups reduïts</li> </ul>
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>• Fitxa amb fotocòpia i informació de la composició dels aliments del Mc Donalds, Burguer King i Popeye's. Les fitxes estaran preparades i fotocopiades per a tindre'n el primer dia una per alumne.</li> <li>• Les sessions es realitzaran a l'aula. Necessitarem connexió a internet, l'ordinador i el canó projector.</li> <li>• Vídeo 1 "Esto te està arruinando la vida" del Canal de Youtube "Oswal Candela".</li> <li>• Vídeo 2 "3 desayunos saludables para ganar masa muscular" del Canal de Youtube Xnutrición Deportiva.</li> <li>• Vídeo 3: "3 cenas saludables para ganar masa muscular". Canal de Youtube Xnutrición Deportiva.</li> </ul>
<b>SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessió 1: Exposició del power point de la unitat. Estarà a Aules. Realització de l'activitat 1 d'anàlisi del menjar. Es penjarà a Aules.</li> <li>• Sessions 2 i 3. Exposició dels projectes en grups reduïts. Els projectes es penjaran a Aules per a la seua valoració i seran exposats a classe. A aules també es penjarà la rúbrica de correcció dels projectes i exposicions.</li> <li>• Sessió 4. Finalització de la unitat amb una reflexió sobre l'estil de vida que portem hui en dia i amb l'exposició de menjars per a guanyar massa muscular, que van a ser 100% naturals i saludables. Visualització i debat del vídeo "Esto te està arruinando la vida". Exposició per part del professor de 2 vídeos "3 desayunos y 3 cenas saludables para ganar masa muscular". Tractarem aquest tema que hui en dia està tant de moda en la joventut i adolescència i, els menjars exposats són 100% saludables amb aliments de qualitat.</li> <li>• Avaluació dels projectes exposats.</li> </ul>



<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
MESURA D'ACCES. CONTROL, ASSISTÈNCIA I PREVENCIÓ DE L'ABSENTISME	Es passa llista tots els dies, es controla el grup sobretot a les exposicions.	El grup ha de mostrar un bon comportament i, no sols deixar exposar als companys, sinó escoltar, preguntar i participar.
MESURA D'APRENTATGE PROGRAMACIÓ MULTINIVELL	En principi la programació serà genèrica per a tot el grup però buscarem adaptar activitats i tècniques específiques per a col·laborar i ajudar als que els costa un poquet més.	En principi en batxiller tot el grup seguirà el mateix nivell. Com hi ha diferents continguts per a exposar en els projectes, la seua distribució es pot fer per diferents nivells de dificultat.
MESURA D'ACCES. FACTORS QUE DIFICULTEN LA INCLUSIÓ	Es tractarà de determinar-los en la primera sessió per a que no es quede ningú exclòs. En aquesta unitat no es pot quedar ningú exclòs.	Pels alumnes nous podrien trobar amb la dificultat de la cohesió grupal. Pot ser tinguen dificultats per a formar els grups. Per a això, abans de deixar-los fer el treball de forma individual, se'ls intentarà incloure dins dels grups de classe.
MESURA D'ACCÉS. IDENTIFICACIÓ DE BARRERES	Es tractarà d'identificar-les en la primera sessió.	Pels alumnes nous podrien trobar amb la dificultat de la llengua. Ja és la tercera unitat del curs, però encara serà necessari fer les explicacions en castellà, al menys algunes d'elles.
MESURA D'ACCÉS	Promoció de la salut i la sostenibilitat. Prevenció de conductes additives UPCACA.	En aquesta unitat es promoció la salut, basada en una alimentació saludable i, també sostenible, en quant analitzem l'impacte que té en l'entorn els residus que generen els productes alimentaris.
MESURES D'APRENTATGE	Ajustament dels procediments i instruments d'avaluació a les necessitats i característiques de tot el grup classe: rúbriques, autoavaluació, orals i escrites	S'ajustarà la rúbrica d'avaluació a criteris de saber exposar i parlar en públic, expressant correctament i coherentment les idees i continguts.
MESURES D'APRENTATGE	Aplicació d'estratègies i tècniques metodològiques per a la inclusió	Ús de TIC per a l'aprenentatge. Metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació.
<b>MESURA:</b>	<b>NIVELL III- INDIVIDUALS</b>	
PRIORITZACIÓ DE SABERS I ACTIVITATS	En aquest grup, com és de batxiller, no hi ha adaptacions dels sabers	
ADEQUACIÓ INSTRUMENTS AVALUACIÓ ADEQUACIÓ MATERIALS	Explicacions individuals. Donar-los els apunts en castellà Prioritzarem determinants continguts essencials i adaptarem els instruments d'avaluació com els exàmens escrits.	
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. Es fomentarà que en tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
	En aquesta unitat té una gran transversalitat aquest contingut ja	Treball d'aquest contingut en les exposicions.



<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	<p>que per una part l'indústria alimentària produeix molts residus en els aliments. Tanmateix, els alumnes poden adquirir també un hàbit de dur a classe el menjar amb materials alternatius a l'alumini.</p> <p>Hi ha algunes opcions dels projectes que han de realitzar que tenen una transferència del 100% amb aquestos objectius.</p>	<p>Anàlisi crítica dels envoltoris que porten en els seus esmorzar, dels complements alimentaris sòlids de l'esmorzar o del que piquen entre hores, així com dels productes d'hidratació al llarg del dia.</p> <p>Es tractarà en les exposicions.</p>
--	---	---





# **PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA**

**Curs: 2n BATXILLER**

**Optativa: Activitat física per  
a la salut i el  
desenvolupament personal**

**1a AVALUACIÓ**

**Professor: Xavier Tomàs Esmel**



UD1 "PROJECTE ENTRENAMENT PERSONAL"		MES: Set. Oct. Nov. Curs: 2n Bat	12/09	Fins	A	30/11
		Núm. Sessions: 18				
<b>JUSTIFICACIÓ</b>						
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada a la primera avaluació. Després de tot l'estiu i en els primers dies de classe, aprofitarem les primeres sessions d'aquesta unitat per a conèixer als nostres alumnes, fer una avaluació inicial i iniciar-los de forma suau, divertida i progressiva, a la matèria.</p> <p>En aquesta matèria optativa ens trobem amb un alumnat que ja no la cursa de forma obligatòria, sinó que l'ha triat per decisió personal, així que utilitzarem la motivació personal, el major grau de maduresa i de desenvolupament físic, psíquic i social per a implicar-los un poc més que en els cursos anteriors i dotar-los de major autonomia en la planificació i presa de decisions al llarg de la unitat i del curs.</p> <p>En les primeres sessions presentarem la matèria i farem la presa de contacte amb els alumnes, observant les seues característiques. Realitzarem algunes activitats de millora general de la condició física conuinades amb jocs i esports, per a poc a poc entrar de ple en la unitat. En la primera sessió teòrica els mostrarem que el projecte d'entrenament personal que anem a fer serà global i consistirà en conèixer i practicar una sèrie de modalitats esportives i activitats físiques que tindran una incidència en la seua salut, benestar personal i condició física. La unitat facilitarà als alumnes la presa de contacte amb noves metodologies d'entrenament en el segle XXI com l'entrenament funcional, el crossfit, l'utilització de noves tecnologies aplicades a l'AF com Strava i la realització de test per a conèixer l'estat de la condició física. A meitat unitat farem grups i cadascun triarà una modalitat relacionada amb els seus continguts, a mode de modalitat esportiva individual, per a fer un projecte i una exposició. Així cada grup farà un dia de professor, explicant a la classe en que consisteix la modalitat escollida i realitzant per complet aquesta sessió.</p> <p>En aquesta unitat aprendran a planificar-se la setmana per a aprofitar millor el temps i es faran un horari setmanal. També participaran en l'organització i arbitratge dels campionats esportius del centre.</p> <p>Per últim tindrem una eixida a un centre de fitness i wellnes per a que coneguen aquestes instal·lacions i tinguen un recurs més de pràctica fora del centre, tant pel present curs, com per a un futur.</p>						
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ			
2, 7, 9, 13	STEM, CD, CPSAA / CE1, CE3, CE4 i CE5	<p>Presca de decisions tècniques i tàctiques en els jocs esportius inicials.</p> <p>Realització correcta i segura dels exercicis de força.</p> <p>Participació amb autonomia, esforç i interès en les sessions d'entrenament funcional i crossfit</p> <p>Pràctica de la carrera contínua i millora de la resistència amb mètodes específics, aplicant la intensitat aeròbica adequada dins de la ZAS.</p> <p>Realització de test de valoració de la condició física.</p> <p>La participació en els projectes de la matèria per a la primera avaluació permetran a l'alumne establir connexions entre els sabers apresos a l'aula i les situacions viscudes fora del centre.</p>	<p>CE1. Implementar i valorar un programa d'AFE saludable, adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social.</p> <p>5.1.1. Aplicar de manera autònoma un programa d'AFE adequat al nivell de condició física i a les necessitats i interessos propis i valorar-ne els components que contribueixen al benestar físic, mental i social.</p> <p>5.1.2. Difondre propostes d'intervenció d'AFE i hàbits saludables, dins i fora del centre.</p> <p>5.1.3. identificar-ne i valorar els components d'un estil de vida saludable en l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.</p>			
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>						
1. Realitzar l'avaluació inicial de l'alumnat.						



2. Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions de joc plantejades.
3. Millorar la resistència de base i la força general en les activitats plantejades en les sessions inicials.
4. Practicar exercicis de força i resistència aeròbica i saber-ho fer de forma correcta i segura.
5. Aprendre les bases de l'entrenament funcional i el crossfit i practicar-los de forma adequada.
6. Valorar el nivell de condició física inicial mitjançant les proves de valoració.
7. Aprendre coneixements bàsics sobre com funciona el cos humà i els falsos mites que hi ha en la societat.
8. Planificar i realitzar de forma autònoma un microentrenament.
9. Aprendre i saber practicar alguna de les tècniques de relaxació proposades.

### SABERS BÀSICS

BLOC 1: Vida activa i saludable.

SUBBLOC 1.1.: Salut Física.

- Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables
  - Mètodes d'avaluació i autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives per a la millora personal i l'accés laboral.
  - Actituds, hàbits postural i ergonomia.
  - Programes d'activitat física (FITT-PV). Sistemes d'entrenament.
  - Tecnologies facilitadores de l'avaluació i anàlisi fisiològic de l'exercici física.
- Grup 2: Cura del cos
  - Mites i falses creences en l'àmbit de l'AFE, l'esport, la nutrició i altres continguts relacionats amb la cura del cos en altres àmbits.
  - Mètodes i tècniques de recuperació de lesions i l'esforç

SUBBLOC 1.3. Salut Mental

- Mètodes de relaxació i estiraments.
- Tècniques de meditació.
- Hàbits de descans.
- Valoració de l'AFE com a components resolutius d'estats depressius.
- Autogestió del temps d'ús de la tecnologia per a la millora de la salut.
- Hàbits de correcció en relació amb la netiqueta aplicada a l'AFE.

BLOC 2. Organització i gestió de l'AFE.

SUBBLOC 2.3. Jocs i esports.

- Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.
- Organització i assistència a esdeveniments o jornades esportives, tornejos i competicions.

#### INSTR. EVALUACIÓ

Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats.

- **Participació diària, respecte i esforç: 2 punts.** Es valorarà la participació, implicació, el respecte a la matèria, companys i professors, l'esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades.
- **Higiene, assistència i puntualitat: 1 punt.** Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la higiene puntualitat.
- **El projecte d'entrenament personal: 4 punts.** Es valorarà la realització del projecte i l'exposicions de la sessió de classe.
- **Utilització d'aplicacions de les noves tecnologies: 1 punt.** Utilització de l'aplicació STRAVA (o similar) pel registre de 10 activitats.
- **Organització dels espais esportius: 1 punt.** Es valorarà la participació i organització de les activitats dels espais esportius de la primera avaluació.
- **Autoavaluació: 1 punt.** Realització de forma autònoma i justificada de l'autoavaluació pròpia de l'alumne, de forma justificada i raonada.

#### METODOLOGIA

Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.)

Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:

- Comandament directe
- Assignació de tasques
- Ensenyança recíproca
- Descobriments guiats
- Grups reduïts



<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>• Fitxes dels test a Aules.</li> <li>• Materials d'educació física com els cons, matalassos, cordes...</li> <li>• Pistes poliesportives i gimnàs.</li> </ul>	
<b>NOM DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessió 1: Presentació de la matèria + joc "ajuda'm a passar (cooperació)</li> <li>• S2. Jocs aeròbics: El diamant. Flexibilitat.</li> <li>• S3. Millora de la condició física 1. Entrenament Funcional 1. Tabatta.</li> <li>• S4. Jocs aeròbics: L'esquivador. Flexibilitat i respiració.</li> <li>• S5. Millora de la condició física 2. Entrenament Funcional 2 Tabatta.</li> <li>• S6. Millora de la condició física 3. Entrenament Funcional 3. Tabatta.</li> <li>• S7. Organització i explicació dels projectes de la 1a avaluació. Organització dels arbitratges. Aula INFO 1 o Bat 6.</li> <li>• S8. Millora de la condició física 4. Entrenament funcional 4. Tabatta.</li> <li>• S9. Test de condició física inicials. Fitxa de la sessió dels test.</li> <li>• S10. Sessió teòrica a aula INFO per preparar els continguts dels projectes per equips. Organització arbitratges torneig volei i futbol sala.</li> <li>• S11. Millora de la condició física 5. Crossfit 1. Explicació dels exercicis de la sessió de crossfit 2 i execució correcta i segura.</li> <li>• S12. Ídem amb pràctica dels exercicis. Crossfit 2.</li> <li>• S13. Test de Cooper. Fitxa Aules.</li> <li>• S14-15-16-17-18-19. Exposició dels grups 1, 2, 3, 4, 5 i 6.</li> <li>• S20. Després de les avaluacions... Test finals.</li> </ul>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
ACTUALITZACIÓ DE LA INFORMACIÓ EDUCATIVA DE L'ALUMNAT DEL GRUP CLASSE	El primer dia es reparteix la fitxa d'EF amb informació familiar, personal i mèdica.	Es farà una recopilació del grup i es valorarà la informació personal i general.
SUPERVISIÓ D'ACCESSIBILITAT FÍSICA, SENSORIAL I COGNITIVA EN EL GIMNÀS	El gimnàs té bona accessibilitat física però molt mala sensorial en quant a l'acústica.	El professor ha de demanar silenci i aconseguir-ho quan es fan explicacions, perquè sinó els alumnes que no estan a prop no senten res.
PROGRAMACIÓ MULTINIVELL	En principi la programació serà genèrica per a tot el grup.	En principi en batxiller tot el grup seguirà el mateix nivell. Al llarg de la primera avaluació es valorarà si s'ha d'adaptar la programació per nivells.
FACTORS QUE DIFICULTEN LA INCLUSIÓ	Es tractarà de determinar-los en la primera avaluació.	Pels alumnes nouvinguts es podrien trobar amb la dificultat de la cohesió grupal. Pels alumnes lesionats temporals no les comptabilitzem, ja que en breu, participaran com la resta. Si la lesió s'allarga, s'adaptarà la unitat.
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Per exemple, en les sessions on hi haurà higiene amb la dutxa, es sensibilitzarà per un ús racional de l'aigua, el qual ha de formar part del nostre hàbit diari i realitzar-lo també en casa, en el gimnàs, poliesportius... També els insistim en que si es queda una aixeta enganxada la desenganxen	Ús racional de l'aigua, treball en el dia a dia.



	i ens avisen, i igual amb les cisternes del wàter.	
<b>PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT, PREVENCIÓ DE CONDUCTES ADDICTIVES UPPCA</b>	<p>En aquesta primera unitat, encara que també al llarg del curs, tractem aquests temes i sensibilitzem el nostre alumnat. A més, a la unitat de salut i alimentació, faran una exposició on toquen aquests temes.</p> <p>Respecte a la sostenibilitat, a la primera avaluació un dels projectes que proposem és el de canviar el cotxe per a vindre al centre a peu i amb bicicleta</p>	Són continguts que treballarem en el dia a dia, en sessions concretes, i també en projectes personals i voluntaris que es valoren en la nota.
<b>SOLIDARITAT</b>	<p>Aquesta unitat tindrà una transferència molt important cap al Projecte de la Volta a Peu Solidària, ja que assentarem una bona condició física per a després poder realitzar la Volta a Peu Solidària amb total èxit. Es treballarà en classe la finalitat solidària d'aquesta cursa cap a la l'Associació Contra el Càncer i la importància de lluitar contra aquesta malaltia i ajudar amb recursos per a la seua investigació.</p>	Volta a Peu Solidària Contra el Càncer



<b>UD2 “JUGUEM ALS ESPORTS DE RAQUETA”</b>	<b>MES: Oct. Nov. Des Curs:</b>	<b>12/09</b>	<b>Fins</b>	<b>A</b>	<b>20/12</b>
	<b>2n Batxiller</b>				
	<b>Núm. Sessions: 14</b>				

**JUSTIFICACIÓ**

Aquesta unitat didàctica està ubicada a la primera avaluació i tindrà com a objectiu principal practicar alguns dels esports de raqueta que ja havien practicat en l'etapa anterior de l'ESO, com són el bàdminton i el shuttleball, amb l'objectiu de millorar la seua pràctica, així com aprendre'n un de nou com és el pàdel, el qual practicarem a les instal·lacions municipals.

Esta unitat es practicarà els dies que estem dins del gimnàs, com seran dijous i divendres, i començarem amb el bàdminton. Després, en octubre, els dimecres anirem en l'hora del pati fins al poliesportiu per a fer el pàdel. A finals d'octubre i en novembre seguirem amb el shuttleball.

Els esports de raqueta tenen una alta demanda en la societat de hui en dia, dins de la pràctica esportiva. El pàdel és un dels esports més practicats. L'aprenentatge del bàdminton ens servirà per a repassar i millorar els continguts tècnics i tàctics d'aquest esport d'adversari i de xarxa dividida i el jugarem en parelles, principalment, ja que al gimnàs tenim 3 pistes i en l'optativa som 14 alumnes. El shuttleball ens servirà com aprenentatge d'un esport alternatiu, diferent, divertit i on també compta molt la tècnica i la tàctica de joc.

Cal destacar que en octubre, a finals, farem una visita al Torneig Internacional de Padel que es juga al Club de Tennis.

La unitat acabarà en desembre, quan acabem les 9 sessions de pàdel en el poliesportiu. En total seran 3 sessions de bàdminton, 3 de shuttleball i 9 de pàdel.

Per últim, cal afegir, que entrarà en aquesta unitat l'organització i arbitratge del torneig de voleibol del centre, així com del de futbol sala, els dos en la primera avaluació.

<b>OBJ. ETAPA</b>	<b>COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA</b>	<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>	<b>CRIT. D'AVALUACIÓ</b>
2, 7, 9, 13.	CMCT, CD, CPSAA  /	Realització d'exercicis tècnics individuals i per parelles (els diferents colpejos en cada modalitat).  Determinació de la situació tàctica més adient a cada situació de joc i en cada modalitat.  Pràctica de la treta en les diferents modalitats.  Desenvolupar, practicar i implementar aquestes pràctiques motius en la seua vida quotidiana.  Ser conscient i valorar la pròpia tècnica i establir els exercicis i mètodes per a poder millorar-la.	2.1. Afrontar situacions motrius en diferents contextos, adaptant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris a les condicions canviants de l'activitat, i utilitzant les habilitats socials per a la resolució de conflictes.  2.2 Organitzar i adaptar esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.  2.3. Promoure situacions d'activitat física i esportiva en diferents contextos atenent als elements inherents de justícia social com la participació i la igualtat d'oportunitats.

**OBJECTIUS DIDÀCTICS**

- Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions del joc plantejades.
- Aprendre i aplicar els diferents aspectes reglamentaris de l'esport.
- Valorar el treball de col·laboració i joc en equip, per damunt de les individualitats, per construir un atac eficaç.
- Incrementar les seues possibilitats d'execució i rendiment motiu, perfeccionant les habilitats motrius ja adquirides.
- Valorar la pràctica dels esports de raqueta com a un recurs de pràctica d'activitat esportiva tant convencional com recreativa.
- Participar en l'organització d'un campionat intern en la classe i en el centre.
- Conèixer els diferents espais i instal·lacions de pràctica del pàdel més pròxims a la localitat i valorar-los com un recurs per a practicar en qualsevol moment de la vida.



SABERS BÀSICS		
<p><b>BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AF.</b>  <b>Subbloc 2.3. Jocs i esports</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.</li> <li>Organització i assistència a esdeveniments o jornades esportives, tornejos i competicions esportives.</li> <li>Normativa i reglament esportiu.</li> <li>Valors esportius i olímpics.</li> </ul>		
<b>INSTR. EVALUACIÓ</b>	<p>Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Participació diària, respecte i esforç: 2 punts.</b> Es valorarà la participació, implicació, el respecte a la matèria, companys i professors, l'esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades.</li> <li><b>Higiene, assistència i puntualitat: 1 punt.</b> Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la higiene puntualitat.</li> <li><b>El projecte d'entrenament personal: 4 punts.</b> Es valorarà la realització del projecte i l'exposicions de la sessió de classe.</li> <li><b>Utilització d'aplicacions de les noves tecnologies: 1 punt.</b> Utilització de l'aplicació STRAVA (o similar) pel registre de 10 activitats.</li> <li><b>Organització dels espais esportius: 1 punt.</b> Es valorarà la participació i organització de les activitats dels espais esportius de la primera avaluació.</li> <li><b>Autoavaluació: 1 punt.</b> Realització de forma autònoma i justificada de l'autoavaluació pròpia de l'alumne, de forma justificada i raonada.</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.)  Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comandament directe</li> <li>Assignació de tasques</li> <li>Ensenyança recíproca</li> <li>Descobriments guiats</li> <li>Grups reduïts</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>Vídeos de les jugades i de les tècniques (Aules).</li> <li>Materials d'educació física com les raquetes, pilotes, els postes i la xarxa...</li> <li>Pistes poliesportives i gimnàs, així com les pistes del poliesportiu.</li> </ul>	
<b>NOM DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessions 1, 2 i 3. El bàdminton.</li> <li>Sessions 4, 5 i 6. El shuteibol.</li> <li>Sessions 7 a 14 (en total 9). El pàdel. Inclou l'eixida al torneig que es fa en el Club de Tennis i les últimes 3 sessions on es farà un torneig intern en el grup de classe.</li> </ul>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
<p>Establiment del nivell general del grup.</p> <p>Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració.</p>	<p>Observació dels exercicis i jocs en les dues primeres sessions.</p> <p>Els alumnes lesionats temporals ajudaran a organitzar els equips, preparar el material i arbitrar els partits.</p>	<p>Es realitzarà una adaptació multinivell, agrupant l'alumnat en dos o tres nivells, en la fase inicial, de forma que tots puguin arribar als sabers bàsics establerts, seguint el seu ritme i treballant en grups reduïts (cooperatiu) en les activitats que es determini. Més endavant es faran grups mixtes de gènere i nivell fomentant un treball en equip on els alumnes més avantatjats ajuden als menys.</p>
<b>CONTROL, ASSISTÈNCIA I PREVENCIÓ DE L'ABSENTISME</b>	<p>Es passa llista tots els dies, es controla el grup sobretot a l'escalfament on cadascú ocupa el seu lloc i ja es veu si estan tots o no.</p> <p>En principi en el curs de batxiller això no es produirà, però hem d'observar-ho perquè tots els anys hi ha algun alumne que comença</p>	





		així i després acaba abandonant el curs.
PROGRAMACIÓ MULTINIVELL	En principi la programació serà genèrica per a tot el grup però buscarem adaptar activitats i tècniques específiques per a col·laborar i ajudar als que els costa un poquet més.	En principi en batxiller tot el grup seguirà el mateix nivell. Al llarg de la primera avaluació es valorarà si s'ha d'adaptar la programació per nivells. En el cas d'aquesta unitat, per a la tècnica, s'adaptaran i es proposaran exercicis per a facilitar-la.
FACTORS QUE DIFICULTEN LA INCLUSIÓ	Es tractarà de determinar-los en la primera sessió.	Pels alumnes lesionats temporals no les comptabilitzem, ja que en breu, participaran com la resta. Si la lesió s'allarga, s'adaptarà la unitat. Per alumnes que presenten una dificultat tècnica en els esports de raqueta se'ls introduirà en grups d'aprenentatge cooperatiu. També es buscaran les possibles barreres que hi puga haver en el grup, tant a nivell tècnic, com de nivell social o psicològic.
MESURES D'APRENTATGE	Acordar i actualitzar les normes de convivència del grup classe.	S'exposaran, s'acordaran i es realitzaran les normes d'organització de la classe, de l'escalfament i del joc en les pistes.
MESURES D'APRENTATGE	Ajustament dels procediments i instruments d'avaluació a les necessitats i característiques de tot el grup classe: rúbriques, autoavaluació, orals i escrites	S'ajustarà la rúbrica d'avaluació tècnica i tàctica a les necessitats del grup.
ADEQUACIÓ MATERIALS	En les primeres sessions serà més fàcil pels alumnes que no han jugat mai a voleibol o tenen poca tècnica, que utilitzen les pilotes "soft".	A determinar els alumnes en les primeres sessions. També es valorarà l'opció de baixar més la xarxa de l'alçada reglamentària per a la seua categoria i sexe.
APRENTATGE I ASSOLIMENT	Actuacions i programes de reforç dins i fora de l'horari lectiu.	Si detectem alumnes amb una alta dificultat tècnica en el voleibol, se'ls oferirà la possibilitat de fer activitats de reforç en classe amb els alumnes més avantatjats o amb el professor, també en els segons esplais.
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Per exemple, en les sessions on hi haurà higiene amb la dutxa, es sensibilitzarà per un ús racional de l'aigua, el qual ha de formar part del nostre hàbit diari i realitzar-lo també en casa, en el gimnàs, poliesportius...	Ús racional de l'aigua





UD3 "CÓRRER ÉS DE COVARDS (SOM ATLETES!)"		MES: Oct. Nov. Curs: 2n Bat	1/10	Fins	A	30/11
		Núm. Sessions: 5				
JUSTIFICACIÓ						
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada a la primera avaluació i té molta relació i transferència amb la unitat número 1 sobre el projecte d'entrenament personal, de fet, alguns continguts es solapen, com per exemple alguns test, però no afecta a la programació ja que les unitats i sessions es fan sense duplicar-se. Per exemple, les sessions de condició física o dels test tenen una total transferència a l'atletisme, de fet, l'atletisme n'és la base. Però, no obstant, en aquestes sessions ens centrarem en els continguts més específics de l'atletisme com les carreres, la velocitat, els relleus, bots o llançaments. Així també, les exposicions que l'alumnat realitzarà en aquesta primera avaluació, explicades en la unitat 1 sobre el projecte d'entrenament personal, també podran ser sobre l'atletisme i les seues modalitats.</p> <p>Cal destacar, que en aquesta unitat, es troba repartit entre les diferents sessions, el contingut d'organitzar la volta a peu solidària del nostre centre. L'alumnat d'aquesta matèria optativa, com tots els anys, organitza la cursa i, fins i tot, aquells que ho desitgen hi poden participar. La cursa es realitza sobre la primera setmana de desembre però la prepararem en novembre.</p>						
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ			
2, 7, 9, 13	STEM, CD, CPSAA / CE1 "implementar un programa d'AFE saludable", CE 2 "elements tècnics i reglamentaris"	<p>Pràctica de les diferents modalitats de l'atletisme.</p> <p>Aprentatge de les tècniques i reglament d'aquestes modalitats.</p> <p>Participació amb autonomia, esforç i interès en les pràctiques</p> <p>Pràctica de la carrera contínua i millora de la resistència amb mètodes específics, aplicant la intensitat aeròbica adequada dins de la ZAS (la milla), els test de cooper i la volta a peu.</p> <p>Realització de test de valoració de la condició física.</p> <p>La participació en els projectes de la matèria per a la primera avaluació permetran a l'alumne establir connexions entre els sabers apresos a l'aula i les situacions viscudes fora del centre.</p>	<p>1.1. Aplicar de manera autònoma un programa d'AFE adequat al nivell de condició física i a les necessitats i interessos propis i valorar-ne els components que contribueixen al benestar físic, mental i social.</p> <p>1.2. Difondre propostes d'intervenció d'AFE i hàbits saludables, dins i fora del centre.</p> <p>1.3. Identificar-ne i valorar els components d'un estil de vida saludable en l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.</p> <p>2.1. Afrontar situacions motrius en diferents contextos, adaptant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris a les condicions canviants de l'activitat, i utilitzant les habilitats socials per a la resolució de conflictes.</p> <p>2.2 Organitzar i adaptar esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.</p>			
OBJECTIUS DIDÀCTICS						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conèixer l'origen i evolució de l'atletisme.</li> <li>• Valorar la importància de l'atletisme com a base de les diferents modalitats esportives, així com simplement, de l'acte de la carrera per a millorar la condició física.</li> <li>• Conèixer i practicar les tècniques de les diferents modalitats.</li> <li>• Millorar la resistència de base i la força general amb les activitats plantejades en les sessions inicials.</li> <li>• Valorar el nivell de condició física inicial mitjançant les proves de valoració.</li> </ul>						



<ul style="list-style-type: none"> <li>Organitzar un esdeveniment esportiu en el centre com serà la volta a peu solidària.</li> </ul>		
<b>SABERS BÀSICS</b>		
<p>BLOC 1: Vida activa i saludable.          SUBBLOC 1.1.: Salut Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables             <ul style="list-style-type: none"> <li>Mètodes d'avaluació i autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives per a la millora personal i l'accés laboral.</li> <li>Programes d'activitat física (FITT-PV). Sistemes d'entrenament.</li> <li>Tecnologies facilitadores de l'avaluació i anàlisi fisiològic de l'exercici física.</li> </ul> </li> <li>Grup 2: Cura del cos             <ul style="list-style-type: none"> <li>Mètodes i tècniques de recuperació de lesions i l'esforç.</li> </ul> </li> </ul> <p>SUBBLOC 1.3. Salut Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mètodes de relaxació i estiraments.</li> </ul> <p>BLOC 2. Organització i gestió de l'AFE.          SUBBLOC 2.3. Jocs i esports.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.</li> <li>Organització i assistència a esdeveniments o jornades esportives, tornejos i competicions.</li> </ul>		
<b>INSTR. EVALUACIÓ</b>	<p>Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Participació diària, respecte i esforç: 2 punts.</b> Es valorarà la participació, implicació, el respecte a la matèria, companys i professors, l'esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades.</li> <li><b>Higiene, assistència i puntualitat: 1 punt.</b> Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la higiene puntualitat.</li> <li><b>El projecte d'entrenament personal: 4 punts.</b> Es valorarà la realització del projecte i l'exposicions de la sessió de classe.</li> <li><b>Utilització d'aplicacions de les noves tecnologies: 1 punt.</b> Utilització de l'aplicació STRAVA (o similar) pel registre de 10 activitats.</li> <li><b>Organització dels espais esportius: 1 punt.</b> Es valorarà la participació i organització de les activitats dels espais esportius de la primera avaluació.</li> <li><b>Autoavaluació: 1 punt.</b> Realització de forma autònoma i justificada de l'autoavaluació pròpia de l'alumne, de forma justificada i raonada.</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.)          Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comandament directe</li> <li>Assignació de tasques</li> <li>Ensenyança recíproca</li> <li>Descobriments guiats</li> <li>Grups reduïts</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>Fitxes dels test a Aules.</li> <li>Materials d'educació física com els cons, matalassos, cronòmetres...</li> <li>Pistes poliesportives i gimnàs.</li> </ul>	
<b>NOM DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessió 1: Presentació de la unitat. L'atletisme, origen i història. Modalitats. Escalfament específic amb jocs de resistència i velocitat (pedra, paper, tisora). Part principal: la milla, teoria i pràctica.</li> <li>S2. La marxa atlètica.</li> <li>S3. Escalfament amb el joc buscamines. La velocitat i els relleus.</li> <li>S4. Els llançaments.</li> <li>S5. La tècnica de carrera i els bots.</li> </ul>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
ACTUALITZACIÓ DE LA INFORMACIÓ EDUCATIVA DE L'ALUMNAT DEL GRUP CLASSE	El primer dia es reparteix la fitxa d'EF amb informació familiar, personal i mèdica.	Es farà una recopilació del grup i es valorarà la informació personal i general.



SUPERVISIÓ D'ACCESSIBILITAT FÍSICA, SENSORIAL I COGNITIVA EN EL GIMNÀS	El gimnàs té bona accessibilitat física però molt mala sensorial en quant a l'acústica.	El professor ha de demanar silenci i aconseguir-ho quan es fan explicacions, perquè sinó els alumnes que no estan a prop no senten res.
PROGRAMACIÓ MULTINIVELL	En principi la programació serà genèrica per a tot el grup.	En principi en batxiller tot el grup seguirà el mateix nivell. Al llarg de la primera avaluació es valorarà si s'ha d'adaptar la programació per nivells.
FACTORS QUE DIFICULTEN LA INCLUSIÓ	Es tractarà de determinar-los en la primera avaluació.	Pels alumnes nous es podrien trobar amb la dificultat de la cohesió grupal. Pels alumnes lesionats temporals no les comptabilitzem, ja que en breu, participaran com la resta. Si la lesió s'allarga, s'adaptarà la unitat.
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Per exemple, en les sessions on hi haurà higiene amb la dutxa, es sensibilitzarà per un ús racional de l'aigua, el qual ha de formar part del nostre hàbit diari i realitzar-lo també en casa, en el gimnàs, poliesportius... També els insistim en que si es queda una aixeta enganxada la desenganxen i ens avisen, i igual amb les cisternes del wàter.	Ús racional de l'aigua, treball en el dia a dia.
<b>PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT, PREVENCIÓ DE CONDUCTES ADDICTIVES UPPCA</b>	En aquesta primera unitat, encara que també al llarg del curs, tractem aquests temes i sensibilitzem el nostre alumnat. A més, a la unitat de salut i alimentació, faran una exposició on toquen aquests temes. Respecte a la sostenibilitat, a la primera avaluació un dels projectes que proposem és el de canviar el cotxe per a vindre al centre a peu i amb bicicleta	Són continguts que treballem en el dia a dia, en sessions concretes, i també en projectes personals i voluntaris que es valoren en la nota.
<b>SOLIDARITAT</b>	Aquesta unitat tindrà una transferència molt important cap el Projecte de la Volta a Peu Solidària, ja que assentarem una bona condició física per a després poder realitzar la Volta a Peu Solidària amb total èxit. Es treballarà en classe la finalitat solidària d'aquesta cursa cap a la l'Associació Contra el Càncer i la importància de lluitar contra aquesta malaltia i ajudar amb recursos per a la seua investigació.	Volta a Peu Solidària Contra el Càncer