



PROGRAMACIÓ D'AULA

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

1a AVALUACIÓ

Professors:

M^a Teresa Llopis Ordiñana

Aleix Pla Oltra

Xavier Tomàs Esmel

CURS ESCOLAR 2023-2024



INDEX:

1. SEQÜÈNCIA D'UNITATS DIDÀCTIQUES DEL CURS ESCOLAR 2023-24. CURS PER CURS. Pàgina 3.

2. PROGRAMACIÓ D'AULA ESO: 1r, 2n, 3r i 4t. Pàgina 10

- a. 1r ESO. Pàg. 11**
- b. 2n ESO. Pàg. 20**
- c. 3r ESO. Pàg. 33**
- d. 4t ESO. Pàg. 43**

3. PROGRAMACIÓ D'AULA BATXILLER.

- a. 1r curs. Pàg. 54**
- b. Optativa de 2n. Pàg. 68**



1. SEQÜÈNCIA D'UNITATS DIDÀCTIQUES DEL CURS ESCOLAR 2023-24. CURS PER CURS.



UNITATS DIDÀCTIQUES 2023/2024		
	1r ESO	Sessions
1 ^a	1. Activitat física i salut. Seguretat, calfament general i tornada a la calma.	4
	2. Les Capacitats Físiques Bàsiques i la seua millora..	10
	3. Llançem i colpegem: el pínfuvote.	5
2 ^a	4. Llançem i colpegem I: El voleibol	5
	5. Llançem i colpegem II: El bàisbol	5
	6. Jocs alternatius: Datchbol i pínfuvote	5
	7. Jocs populars i amb cordes.	5
3 ^a	8. Cooperem i competim: colpbol, bàsquet i futbet	6
	9. Jocs amb pales	4
	10. Habilitats bàsiques gimnàstiques i atlètiques	6
	11. Expressió corporal: Jocs de dansa i ritme.	4
Mono gràfics	12. Mobilitat sostenible. Promoció de bones pràctiques.	2
	13. Alimentació saludable.	1
	14. Mètodes de relaxació, respiració i estiraments	1
	15. Primers auxilis.	1
	16. Ús de les TICs per a obtindre informació sobre la salut i la condició física.	1



	2n ESO	Sessions
1^a	1. AF i salut. Hàbits saludables, calfament i tornada a la calma.	4
	2. Condició física. Millora de la resistència.	8
	3. Aparell locomotor: Millora de la flexibilitat i la força general .	4
	4. Pilota Valenciana: El Nyago	4
2^a	5. Pilota Valenciana: El Raspall	4
	6. Malabarisme amb pilotes i jocs amb cordes	6
	7. Jocs alternatius I: botebol i tchoukball	6
	8. Jocs alternatius II: ultimate	4
3^a	9. Col·laborem i competim amb l'handbol	8
	10. Habilitats gimnàstiques i acrobàtiques. L'acrogimnàstica.	8
	11. Expressió corporal: Jocs i mim (El cos com a element comunicatiu: Expressió de missatges i emocions)	2
Mono gràfics	12. Senderisme: Tècniques bàsiques	2
	13. Alimentació saludable. Trastorns de la conducta alimentària	1
	14. Primers auxilis.	2
	15. Mètodes de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge)	2
	16. Ús de les TICs per a obtenir informació sobre la salut i la condició física	1



3r ESO		
	UNITATS DIDÀCTIQUES	Sessions
1a Avaluació	Sessió inicial. Presentació.	1
	1. Resistència i Velocitat	9
	2. Bàdminton	6
	3. Va de bo: Pilota valenciana	6
	Total sessions 1a avaluació	21
2a Avaluació	4. Força i postura corporal	7
	5. Patinatge	7
	6. Rugby tag	7
	Total sessions 2a avaluació	21
3a Avaluació	7. Bàsquet	6
	8. Primers auxilis i orientació	6
	9. Expressió corporal	6
	10. Acrosport i coreografies	5
	Total sessions 3a avaluació.	23
	Total sessions de tot el curs	65
Sessions soltes	<ul style="list-style-type: none"> - Nutrició (1-2) - Relaxació (1-2) - Gimcana jocs (1) 	



4t ESO		
	UNITATS DIDÀCTIQUES	Sessions
	Sessió inicial. Presentació	1
1a Avaluació	1. Activitat física i salut. Condicionament de les C.F.B. Realitze escalfaments específics i Avalue la meua condició física. (*proposta de millora per 2023: veure com podem fer ací la sessió 1 de test inicials de condició física.)	10
	2. Iniciació als esports col·lectius: el volei	8
	Avaluació teòrica	1
	Total sessions 1a avaluació	20
	Recuperacions de continguts suspesos, pràctica de jocs i esports autònoms.	1
	3. El meu programa d'entrenament personal. Els meus hàbits alimentaris (nutrició) (3). Aparell Locomotor i Postura corporal: anàlisi i correcció mals hàbits (1). Realitze el meu programa d'entrenament personal, valore la millora amb els Test i realitze una visita al gimnàs (7).	11
	4. Activitats d'oci i recreació: Ultimate Frisbee.	7
	5. Realitzem un ball amb cordes: Expressió corporal i ritme. *Unitat transversal amb la 3a avaluació, comença a la 2a i acaba a la 3a.	4
	Total sessions 2a Avaluació	23
	Recuperacions de continguts suspesos, pràctica de jocs i esports autònoms.	1
	Continuació unitat 5. Realitzem un ball amb cordes.	4
	6. A colps d'estick: Floorball.	8
	7. L'orientació, el desplaçament per la muntanya i els primers auxilis.	7
3a Avaluació	8. Presa de consciència corporal: Tècniques de relaxació, meditació i ioga.	2
	Realització de recuperacions de continguts pendents al llarg del curs, pràctica de jocs i esports autònoms.	2
	Total sessions 3a avaluació	24
	Viatge final de curs	2
	Total sessions de tot el curs	69



1r BATXILLERAT		
	UNITATS DIDÀCTIQUES	Sessions
	Sessió inicial. Presentació.	1
1a Avaluació	1. Hàbits esportius i saludables.	15
	2. Millore jugant al voleibol.	9
	3. Nutrició i activitat física: dieta equilibrada i aportació energètica.	3
	Avaluació teòrica.	1
	Total sessions 1a Avaluació.	29
2a Avaluació	Jornada de reflexió i pràctica esportiva autònoma. Sessió transversal de Meditació (Unitat 12)	2 1
	4. Pose en marxa el meu pla d'entrenament. Espalsana (aparell locomotor) i Eixida al gimnàs.	9
	5. Soc un cavaller/una dama, jugant al rugbi.	8
	6. Un joc de canxa compartida: el bàsquet	8
	Avaluació escrita.	1
	7. Organitzem activitats recreatives (transversal amb 2a avaluació).	5
	Total sessions 2a Avaluació	34
3a Avaluació	Jornada de reflexió i pràctica esportiva autònoma. Jornada de meditació i relaxació (transversal unitat 12)	2 1
	7, Organitzem activitats recreatives per a la classe (continuació).	8
	8. Expressió, relaxació, creativitat i ritme de salsa: balls moderns.	9
	Setmana esportiva i cultural. Jornada saludable per a batxiller.	2
	9. La pilota al mon.	7
	10. El medi natural. Ens orientem i practiquem els primers auxilis.	7
	Total sessions 3a Avaluació.	36
	Jornada de reflexió i pràctica esportiva autònoma.	3
Total sessions de tot el curs		102

**2n BATXILLERAT**

	UNITATS DIDÀCTIQUES	Sessions	
	Sessió inicial. Presentació.	1	
1a	1. El projecte d'entrenament personal.	16	
	2. Córrer és de covards (som atletes!)	9	
	3. Juguem als esports de raqueta.	10	
	Monogràfic unitat 9: Meditació i relaxació (transversal de tot el curs).	2	
	Total sessions 1a Avaluació (-2 sessions setmana exàmens)	38	
	Continuació unitat esports de raqueta	2	
	4. Hàbits saludables: postura corporal i alimentació.	4	
2a Ava	5. El projecte de jocs esportius: 1. Els jocs de bat i camp: pitxi, softbol criquet i beisbol. 2. Els esports de camp compartit. 3. Jocs i esports alternatius i recreatius. 4. Organització d'esplais esportius.	6 7 8 3	
	6. Dansa, ritme i expressió corporal.	10	
	7. Meditació i relaxació (transversal tot el curs).	2	
	Total sessions 2a Avaluació (-2 sessions setmana exàmens)	39	
	8. Aprenc els esports aquàtics	9	
	9. Jocs i activitats recreatives	7	
	10. Activitats al medi natural: orientació, trail, triatló i BTT. Els primers auxilis.	12	
	11. Practique tècniques de relaxació i meditació. loga.	2	
	3a Ava	12. Monogràfic. La dimensió social de l'esport d'alt rendiment	1
		13. Monogràfic setmana cultural	1
Monogràfic unitat 7. Meditació i relaxació (transversal)		1	
Total sessions 3a Avaluació		34	
	TOTAL SESSIONS LECTIVES DE TOT EL CURS (es descompten les sessions de les setmanes d'exàmens).	111	



2. PROGRAMACIÓ D'AULA ESO: CURSOS DE 1r, 2n, 3r i 4t.



PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA

Curs: 1r ESO

1a AVALUACIÓ

Professora: M^a Teresa Llopis Ordiñana



UD1 "ACTIVITAT FÍSICA I SALUT. Seguretat en la pràctica."	MES: Setembre	SESSIONS	6
	CURS: 1 ESO		
JUSTIFICACIÓ			
<p>Comencem el curs amb la unitat didàctica "Activitat física i salut" on tractarem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La importància de portar un estil de vida saludable amb la realització diària d'activitat física. - Mobilitat activa, saludable i sostenible., Incrementar la nostra mobilitat activa en els hàbits de desplaçament diaris per contribuir en la millora de la nostra SALUT i la del nostre PLANETA. - Beneficis que reporta al nostre organisme la pràctica regular i sistemàtica d'exercici físic - Hàbits saludables, higiènics i de seguretat en la pràctica d'exercici físic. - Hàbits i rutines a seguir a les sessions d'Educació Física al centre. - El calfament general: objectius i tipus d'exercicis a realitzar. - Mètodes de relaxació i estiraments en la tornada a la calma després de l'exercici - Consum responsable i jocs amb material reciclat 			
OBJECTIUS D'ETAPA			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets en el respecte als altres, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i grups, exercitar-se en el diàleg refermant els drets humans com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica. 2. Desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i treball individual i en equip com a condició necessària per a una realització eficaç de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal. 3. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre homes i dones. 4. Enfortir les seues capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seues relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes. 5. Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a adquirir, amb sentit crític, nous coneixements. Desenvolupar les competències tecnològiques bàsiques i avançar en una reflexió ètica sobre el seu funcionament i utilització. 7. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per a aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats. 11. Conèixer i acceptar el funcionament del seu cos i el dels altres, respectar les diferències, consolidar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seua diversitat. 12. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals, i el medi ambient, i contribuir a la conservació i millora. 14. Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible. 			
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU			
<p>CCL CMCT CD CPSAA CC CE</p> <p>CE1: Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.</p> <p>CE2: Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.</p> <p>CE 4: Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques.</p>			
CRITERIS D'AVALUACIÓ			
<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social. 1.3. Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc 2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip. 2.2 Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques 			



4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa mesures relacionades amb la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació per a promoure un centre sostenible.	
SABERS BÀSICS	
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.	
Subbloc 1.1. Salut física.	Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables - Conductes per a la millora de la salut física, mental i social Grup 4: Cura del cos - Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables - Calfament general: parts essencials.
Subbloc 1.3. Salut mental	Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació - Mètodes de relaxació i estiraments
BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA	
Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	- Higiene i activitat física
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS	
Subbloc 3.1 Capacitats condicionals	- Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN	
Subbloc 6.2 els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic	- Mobilitat sostenible. - Promoció de bones pràctiques
SITUACIONS D'APRENTATGE	
<ol style="list-style-type: none"> Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre dels conceptes treballats a classe en cadascuna de les sessions: Recomanacions d'activitat física diària i setmanal, beneficis que reporta a l'organisme la pràctica d'exercici físic, Pla d'activitat física setmanal, hàbits saludables d'higiene i seguretat abans, durant i després de la pràctica d'exercici, la sessió d'educació física, el calfament general, objectius i tipus d'exercicis. Execució autònoma d'un model de calfament general. Cada alumne tindrà assignats uns exercicis que aniran realitzant seqüencialment per ordre de llista. Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física Pràctica de jocs de persecució, cooperació i competició per equips amb diferents normes i estratègies: baló caçador, la cadena, tula amb baló individual i per parelles, furtar cues, polis i cacos, el mocadoret, cara i creu, lleó i gasela, caçador per equips, les 10 passades. Pràctica de diferents exercicis en la tornada a la calma. Realització de diferents itineraris per l'institut per afavorir la mobilitat activa, saludable i sostenible. REPTE 10.000 Passos diaris. Registre mensual de passos realitzats al dia i desplaçaments actius de més de 5' de durada. Hàbits de consum responsable i jocs amb material reciclat. Pràctica i creació de jocs amb material reciclat 	
INSTRUMENTS D'AVUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> Observació i registre diari de la participació, treball al quadern i hàbits d'higiene per part del professor Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades 	



<ul style="list-style-type: none"> • Qüestionari d'autoavaluació del grau de compliment dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica a les sessions de classe. • Fitxa-registre de desplaçaments actius diaris i nombre de passos. 	
SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE	
<ul style="list-style-type: none"> • Fitxes de teoria de la unitat didàctica • Qüestionari d'autoavaluació del compliment d'hàbits saludables d'higiene i seguretat • Fitxa-registre mensual de desplaçaments actius i nombre de passos 	<ul style="list-style-type: none"> • Material reciclat: caixes de cartró, botelles, taps, briks,... • Gimnàs i pistes esportives • Material esportiu: petos, balons d'espuma,
SESSIONS	
<p>Sessió 1: Calfament general 1. Hàbits saludables abans de la pràctica d'exercici. Baló caçador. Sessió 2: Calfament general 2. Hàbits saludables durant i després de la pràctica d'exercici. La cadena/Tula Sessió 3: Calfament general 3. Activitat física setmanal. Baló caçador. Sessió 4: Calfament general 4. Objectius i tipus d'exercicis. Baló caçador. Sessió 5: Mobilitat activa, saludable i sostenible Sessió 6: Hàbits de consum. Jocs amb material reciclat.</p>	
MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.	
NIVELL II (Unitats Didàctiques)	
<ul style="list-style-type: none"> - Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe. - Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació. - Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut - Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques 	
NIVELL III (Alumne)	
<ul style="list-style-type: none"> - Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna. Productes finals dels projectes Proves i instruments d'avaluació 	
<ul style="list-style-type: none"> - Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern 	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat amb els alumnes amb asma



UD2 “LES CAPACITATS FÍSQUES I LA SEUA MILLORA.”	MES: Octubre/Novembre	SESSIONS	10
	CURS: 1 ESO		
JUSTIFICACIÓ			
<p>Els alumnes han de conèixer com és la seua condició física en el moment actual i quin tipus d'exercicis han de realitzar per millorar-la per comprometre's amb la seua salut. A aquesta unitat realitzarem proves de mesura de cadascuna de les capacitats físiques i sessions específiques de treball de millora. A més, els alumnes realitzaran un treball de recerca d'informació d'exercicis de millora de cadascuna de les qualitats i un pla setmanal d'exercici físic.</p>			
OBJECTIUS D'ETAPA			
<ol style="list-style-type: none"> Assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets en el respecte als altres, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i grups, exercitar-se en el diàleg refermant els drets humans com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica. Desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i treball individual i en equip com a condició necessària per a una realització eficaç de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre homes i dones. Enfortir les seues capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seues relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes. Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a adquirir, amb sentit crític, nous coneixements. Desenvolupar les competències tecnològiques bàsiques i avançar en una reflexió ètica sobre el seu funcionament i utilització. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per a aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats. Conèixer i acceptar el funcionament del seu cos i el dels altres, respectar les diferències, consolidar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seua diversitat. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals, i el medi ambient, i contribuir a la conservació i millora. Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible. 			
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU			
<p>CCL CMCT CD CPSAA CC CE</p> <p>CE1: Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.</p> <p>CE2: Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.</p> <p>CE 5: Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.</p>			
CRITERIS D'AVALUACIÓ			
<ol style="list-style-type: none"> Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social. Aplicar els coneixements anatómico-fisiològics adquirits a la creació d'un pla de manteniment i millora de la condició física personal. Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc <ol style="list-style-type: none"> Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip. Emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut i utilitzar diverses fonts d'informació i tecnologia en funció de la seua eficiència per a la resolució de situacions quotidianes. 			



SABERS BÀSICS	
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.	
Subbloc 1.1. Salut física.	Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables - Conductes per a la millora de la salut física, mental i social Grup 4: Cura del cos - Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables
Subbloc 1.3. Salut mental	Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació - Mètodes de relaxació i estiraments
BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA	
Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	- Higiene i activitat física
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS	
Subbloc 3.1 Capacitats condicionals	- Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN	
Subbloc 6.2 Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic	- Mobilitat sostenible. - Promoció de bones pràctiques
SITUACIONS D'APRENTATGE	
<ol style="list-style-type: none"> Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre dels conceptes treballats a classe en cadascuna de les sessions: Fitxa registre de les marques i nivell obtinguts en la realització del test de condició física, Fitxa resum de la condició física i les seues qualitats, Consells per a córrer adequadament, Fitxa de cóm millorar la nostra condició física i cadascuna de les seues capacitats. Realització de proves per mesurar el seu nivell de condició física: 10' de permanència en carrera, flexió de tronc asseguts, llançament de baló medicinal (2kg), bot horitzontal des de parats, abdominals en 1' i velocitat 50m. Registre al quadern de la marca realitzada en cadascuna de les proves i recerca del nivell corresponent segons sexe i edat als barems facilitats. Reflexió dels resultats obtinguts i propostes de millora. Pràctica d'exercicis de millora de la resistència: Sensibilitzar a l'alumne de la importància de l'exercici de permanència en carrera major de 10' a una intensitat mitja-alta segons nivell, en el treball de millora de la resistència. Fomentar que ho practiquen en la seua vida diària. Pràctica de la prova de permanència en carrera 15'. Normes: Els alumnes realitzaran la prova en un circuit delimitat que mesura 250m., els 10 primers minuts no podran caminar, després podran realitzar màxim una volta caminant. Pràctica d'exercicis de millora de la força: exercicis d'autocàrregues, multisalts, per parelles i amb baló medicinal. Pràctica d'exercicis de millora de la flexibilitat: Exercicis de mobilitat articular (en especial de muscle i maluc) i estiraments musculars (en especial músculs de la part posterior del cos) Pràctica d'exercicis de millora de la velocitat: exercicis de tècnica de carrera, canvis de ritme, eixides a la senyal, carreres i relleus. Realització de la prova de permanència en carrera 15' que suposarà un 20% en l'avaluació. Realització d'un treball de recerca d'informació de 10 exercicis adequats per al treball de cadascuna de les qualitats físiques per a la seua edat i fer planificació setmanal de pràctica d'exercici físic 	

**INSTRUMENTS D' AVALUACIÓ**

- Observació i registre diari de la participació, treball al quadern i hàbits d'higiene per part del professor
- Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades
- Treball de recerca d'informació de 10 exercicis adequats per al treball de cadascuna de les qualitats físiques per a la seua edat i planificació setmanal de pràctica d'exercici físic.

SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D' APRENTATGE

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fitxa- registre de marques i barems per determinar el nivell en les proves del test de condició física • Fitxa resum de la condició física i les seues qualitats i consells per a córrer adequadament. • Fitxa de cóm millorar la nostra condició física i cadascuna de les seues capacitats • Fitxa amb l'explicació del treball a realitzar. | <ul style="list-style-type: none"> • Gimnàs i pistes esportives • Material de mesura i esportiu: cronòmetres, cinta mètrica, banc suec, balons medicinals 2kg, estoretetes |
|---|--|

SESSIONS

Sessió 1: Condició Física. Presentació de les proves a realitzar per mesurar-la.
 Sessió 2: Bot horitzontal, Flexió de tronc i abdominals.
 Sessió 3: Permanència en carrera 10'.
 Sessió 4: Velocitat 50m i llançament de baló (2kg)
 Sessió 5: Millora de la resistència
 Sessió 6: Millora de la força
 Sessió 7: Millora de la velocitat
 Sessió 8: Millora de la flexibilitat
 Sessió 9: Circuit de millora de la condició física.
 Sessió 10: Prova de permanència en carrera 15'

MESURES D' ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D' APRENTATGE.**NIVELL II (Unitats Didàctiques)**

- Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe.
- Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació.
- Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut
- Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques

NIVELL III (Alumne)

- Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna.
Productes finals dels projectes
Proves i instruments d'avaluació

- Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern i en la realització del treball

- Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat amb els alumnes amb asma



UD3 "Llancem i colpegem I: EI PINFUVOTE		MES: Novembre	SESSIONS	4
		CURS: 1 ESO		
JUSTIFICACIÓ				
Després de treballar la preparació física, comencem amb les habilitats motrius i els jocs d'equip. El PINFUVOTE és un joc alternatiu on els alumnes poden desenvolupar moltes habilitats, inclosiu, s'adapta a diferents nivells d'habilitats prèvies i tots podran divertir-se i aprendre practicant aquest joc.				
OBJECTIUS D'ETAPA				
<ol style="list-style-type: none"> Assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets en el respecte als altres, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i grups, exercitar-se en el diàleg refermant els drets humans com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica. Desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i treball individual i en equip com a condició necessària per a una realització eficaç de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre homes i dones. Enfortir les seues capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seues relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes. Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a adquirir, amb sentit crític, nous coneixements. Desenvolupar les competències tecnològiques bàsiques i avançar en una reflexió ètica sobre el seu funcionament i utilització. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per a aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats. Conèixer i acceptar el funcionament del seu cos i el dels altres, respectar les diferències, consolidar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals, i el medi ambient, i contribuir a la conservació i millora. 				
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU				
CCL CMCT CD CPSAA CC CE				
CE1: Integar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.				
CE2: Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.				
CRITERIS D'AVALUACIÓ				
<ol style="list-style-type: none"> Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social. Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats fisicoesportives, identificant les conductes de risc <ol style="list-style-type: none"> Participar activament i col·laborar en jocs i activitats fisicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip. Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques 				
SABERS BÀSICS				
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.				
Subbloc 1.1. Salut física.	Grup 4: Cura del cos <ul style="list-style-type: none"> Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables 			
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS				
Subbloc 3.2 Jocs i esports	<ul style="list-style-type: none"> Col·lectius Fonaments tècnics i tàctics. 			
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS				
Subbloc 4.1 Habilitats socials	<ul style="list-style-type: none"> Resolució dialogada i control emocional 			



SITUACIONS D'APRENTATGE	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre de les sessions treballades fent una reflexió del que aprenen cada dia. 2. Activitats per parelles amb un baló intercanviant diferents maneres de llançar i rebre el baló i de colpejar-lo en diferents parts del cos. 3. Explicació de la normativa del joc, possibilitats de colpeig, anotació de punts, la treta, el tripling,... 4. Formació d'equips heterogenis per realitzar partits entre ells. Organitzar un campionat. 	
INSTRUMENTS D'AVUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> • Observació i registre diari de la participació, treball al quadern i hàbits d'higiene per part del professor • Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades. • Realització dels exercicis especificats en una bateria coordinativa en co-avaluació. 	
SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE	
<ul style="list-style-type: none"> • Fitxa- resum reglament de joc del pinfuvote. • Fitxa de la bateria coordinativa per a la coavaluació. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnàs i pistes esportives • Material esportiu: Balons d'espuma, goma, voleibol aptes per a llançar i colpejar en mans i peus.
SESSIONS	
<p>Sessió 1: Llancem i colpegem per parelles. Jocs de cooperació. La treta. Sessió 2: Llancem i colpegem per parelles. El tripling. Sessió 3: Bateria coordinativa en avaluació. Partits. Sessió 4: Campionat tots contra tots.</p>	
MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.	
NIVELL II (Unitats Didàctiques)	
<ul style="list-style-type: none"> - Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe. - Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació. - Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut - Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques 	
NIVELL III (Alumne)	
<ul style="list-style-type: none"> - Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna. Productes finals dels projectes Proves i instruments d'avaluació 	
<ul style="list-style-type: none"> - Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern i en la realització del treball 	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat amb els alumnes amb asma



PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA

Curs: 2n ESO

1a AVALUACIÓ

Professor: Tere Llopis i Aleix Pla



UD1 "ACTIVITAT FÍSICA I SALUT. Hàbits saludables, calfament general i tornada a la calma"	MES: Setembre	SESSIONS	4
	CURS: 2 ESO		
JUSTIFICACIÓ			
<p>Comencem el curs amb la unitat didàctica "Activitat física i salut" on tractarem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El calfament general: objectius, tipus d'exercicis a realitzar i efectes sobre l'organisme. - Pautes per elaborar un calfament general. - Mètodes de relaxació i estiraments en la tornada a la calma després de l'exercici - Hàbits per un estil de vida saludable: alimentació, activitat física, cura del cos, descans i oci, benestar emocional, hàbits perjudicials i higiene postural. 			
OBJECTIUS D'ETAPA			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets en el respecte als altres, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i grups, exercitar-se en el diàleg refermant els drets humans com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica. 2. Desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i treball individual i en equip com a condició necessària per a una realització eficaç, de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal. 3. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre homes i dones. 4. Enfortir les seues capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seues relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes. 5. Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a adquirir, amb sentit crític, nous coneixements. Desenvolupar les competències tecnològiques bàsiques i avançar en una reflexió ètica sobre el seu funcionament i utilització. 7. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per a aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats. 11. Conèixer i acceptar el funcionament del seu cos i el dels altres, respectar les diferències, consolidar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seua diversitat. 12. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals, i el medi ambient, i contribuir a la conservació i millora. 14. Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible. 			
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU			
<p>CCL CMCT CD CPSAA CC CE</p> <p>CE1: Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.</p> <p>CE2: Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.</p> <p>CE 4: Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques.</p> <p>CE 5. Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.</p>			
CRITERIS D'AVALUACIÓ			
<ol style="list-style-type: none"> 1.2. Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social. 1.3. Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc 2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip. 2.2 Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques 4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa mesures relacionades amb la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació per a promoure un centre sostenible. 			



<p>5.1. Emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut i utilitzar diverses fonts d'informació i tecnologia en funció de la seua eficiència per a la resolució de situacions quotidianes.</p> <p>5.3. Elaborar col·laborativament continguts digitals senzills relacionats amb l'activitat física i la salut, integrant la informació de manera crítica.</p>	
SABERS BÀSICS	
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.	
Subbloc 1.1. Salut física.	<p>Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductes per a la millora de la salut física, mental i social <p>Grup 4: Cura del cos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables - Calfament general: parts essencials.
Subbloc 1.2. Salut social	<ul style="list-style-type: none"> - Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.
Subbloc 1.3. Salut mental	<p>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mètodes de relaxació i estiraments <p>Grup 2. Efectes negatius i trastorns vinculats al cos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trastorns de la conducta alimentària, així com els seus efectes negatius en la salut personal i social
BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA	
Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	<ul style="list-style-type: none"> - Valoració de la correcta execució de les activitats físiques: lesions esportives i hàbits no saludables. - Higiene i activitat física
Subbloc 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS	
Subbloc 3.1 Capacitats condicionals	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	<ul style="list-style-type: none"> - Resolució dialogada i control emocional
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN	
Subbloc 6.2 els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilitat sostenible. - Promoció de bones pràctiques
SITUACIONS D'APRENENTATGE	
<p>9. Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre dels conceptes treballats a classe en cadascuna de les sessions: El calfament general, objectius, efectes en l'organisme, pautes per preparar-lo i tipus d'exercicis. Hàbits per un estil de vida saludable: alimentació, activitat física, cura del cos, descans i oci, benestar emocional, hàbits perjudicials i higiene postural.</p> <p>10. Execució autònoma d'un model de calfament general.</p> <p>11. Treball de recerca d'informació i elaboració d'un calfament general per parelles</p> <p>12. Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física.</p> <p>13. Compromís de millora dels seus hàbits per un estil de vida saludable. Anotació i seguiment de les accions a implementar per aconseguir-ho.</p>	



14. Pràctica de jocs de persecució, cooperació i competició per equips amb diferents normes i estratègies: baló caçador, la cadena, tula amb baló individual i per parelles, furtar cues, polis i cacos, el mocadoret, cara i creu, lleó i gasela, caçador per equips, les 10 passades.
15. Pràctica de diferents exercicis en la tornada a la calma.

INSTRUMENTS D' AVALUACIÓ

- Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).
- Observació i registre diari de l'actitud, comportament, interès i esforç demostrats en al practica (10%)
- Fitxa-registre i qüestionari d'autoavaluació del grau de compliment dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica a les sessions de classe (10%)
- Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (10%)
- Treball de recerca d'informació i elaboració d'un calfament general per parelles (10%)
- Observació sistemàtica del nivell d'execució i destresa demostrats en les situacions de joc (10%)
- Altres proves de rendiment de les unitats didàctiques 2 i 3 (30%)

SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D' APRENTATGE

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fitxes de teoria de la unitat didàctica • Quadern de treball de l'alumne • Qüestionari d'autoavaluació del compliment d'hàbits saludables d'higiene i seguretat | <ul style="list-style-type: none"> • Recursos web per a la realització del treball • Gimnàs i pistes esportives • Material esportiu: petos, balons d'espuma, |
|---|---|

SESSIONS

Sessió 1: Calfament general. Objectius, efectes i tipus d'exercicis. Jocs de calfament: baló caçador.

Sessió 2: Calfament general. Tipus d'exercicis. Jocs de calfament: La cadena i Tula

Sessió 3: Hàbits de salut i activitat física. Compromís i accions de millora. Jocs d'acondicionament físic i tornada a la calma.

Sessió 4: Pautes per preparar un calfament general. Posada en pràctica. Jocs d'equip.

MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.

NIVELL II (Unitats Didàctiques)

- Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe.
- Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació.
- Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut
- Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques

NIVELL III (Alumne)

- Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna.
Productes finals dels projectes
Proves i instruments d'avaluació
- | | |
|--|---|
| - Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern | - Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat amb dificultats. |
|--|---|



UD2 "CONDICIÓ FÍSICA. Millora de la RESISTÈNCIA"	MES: Octubre/Novembre	SESSIONS	8
	CURS: 2 ESO		
JUSTIFICACIÓ			
<p>Comencem la unitat recordant la relació entre la millora de la condició física i la millora de la salut i els beneficis que reporta a l'organisme. Recordem, també, que les qualitats relacionades amb la salut són la resistència aeròbica, la flexibilitat i la força. Aquestes qualitats són les que treballarem en la present unitat i en la propera.</p> <p>A la primera sessió introduïrem la presa de pulsacions com un mitjà per conèixer i controlar la intensitat de l'esforç, aspecte clau en el treball de la resistència que practicarem a totes les sessions.</p> <p>Introduïrem els conceptes de freqüència cardíaca, freqüència cardíaca màxima i zona d'activitat saludable i sistemes d'entrenament de la resistència.</p> <p>Explicarem les millores que reporta a l'organisme el treball de la resistència i realitzarem la prova de permanència en carrera 18 minuts al final de la unitat.</p>			
OBJECTIUS D'ETAPA			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets en el respecte als altres, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i grups, exercitar-se en el diàleg refermant els drets humans com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica. 2. Desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i treball individual i en equip com a condició necessària per a una realització eficaç, de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal. 3. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre homes i dones. 4. Enfortir les seues capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seues relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes. 5. Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a adquirir, amb sentit crític, nous coneixements. Desenvolupar les competències tecnològiques bàsiques i avançar en una reflexió ètica sobre el seu funcionament i utilització. 7. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per a aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats. 11. Conèixer i acceptar el funcionament del seu cos i el dels altres, respectar les diferències, consolidar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seua diversitat. 12. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals, i el medi ambient, i contribuir a la conservació i millora. 14. Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible. 			
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU			
<p>CCL CMCT CD CPSAA CC CE</p> <p>CE1: Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.</p> <p>CE2: Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.</p> <p>CE 5. Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.</p>			
CRITERIS D'AVALUACIÓ			
<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social. 1.2. Aplicar els coneixements anatomicofisiològics adquirits a la creació d'un pla de manteniment i millora de la condició física personal. 1.4 Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc 2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip. 			



5.1. Emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut i utilitzar diverses fonts d'informació i tecnologia en funció de la seua eficiència per a la resolució de situacions quotidianes.	
SABERS BÀSICS	
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.	
Subbloc 1.1. Salut física.	<p>Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductes per a la millora de la salut física, mental i social <p>Grup 2: Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les pulsacions (ppm) i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS). <p>Grup 3: Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> - La petjada com a element transcendent en la marxa i la carrera. <p>Grup 4: Cura del cos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anàlisi crítica de continguts relacionats amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut - Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables
Subbloc 1.3. Salut mental	<p>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mètodes de relaxació i estiraments
BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA	
Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	<ul style="list-style-type: none"> - Valoració de la correcta execució de les activitats físiques: lesions esportives i hàbits no saludables. - Higiene i activitat física
Subbloc 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS	
Subbloc 3.1 Capacitats condicionals	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	<ul style="list-style-type: none"> - Resolució dialogada i control emocional
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN	
Subbloc 6.2 Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilitat sostenible. - Promoció de bones pràctiques
SITUACIONS D'APRENTATGE	
<p>9. Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre dels conceptes treballats a classe en cadascuna de les sessions: Fitxa resum de la condició física i les seues qualitats i els beneficis que reporta a l'organisme la pràctica d'exercici, Fitxa de teoria i pràctica de la presa de pulsacions i zona d'activitat saludable, Fitxa resum de millora de la resistència i els seus sistemes d'entrenament, explicació de les característiques de cada sistema d'entrenament treballat en la seua posada en pràctica.</p> <p>10. Realització de la pràctica de presa de pulsacions en diferent tipus d'activitats de diferents intensitats.</p> <p>11. Pràctica de diversos sistemes d'entrenament de millora de la resistència: cursa contínua, fartleck, circuit training, interval training i entrenament total.</p> <p>12. Sensibilitzar a l'alumne de la importància de l'exercici de permanència en carrera major de 10' a una intensitat mitja-alta segons nivell, en el treball de millora de la resistència.</p> <p>13. Fomentar que ho practiquen en la seua vida diària.</p>	



14. Pràctica de la prova de permanència en carrera 18'. Normes: Els alumnes realitzaran la prova en un circuit delimitat que mesura 250m., els 10 primers minuts no podran caminar, després podran realitzar màxim una volta caminant.
15. Realització de la prova de permanència en carrera 15' que suposarà un 20% en l'avaluació.
16. Realització d'una prova escrita sobre els conceptes treballats a la unitat.

INSTRUMENTS D'AVUACIÓ

- Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).
- Observació i registre diari de l'actitud, comportament, interès i esforç demostrats en al practica (10%)
- Fitxa-registre i qüestionari d'autoavaluació del grau de compliment dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica a les sessions de classe (10%)
- Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (10%)
- Prova escrita sobre els conceptes treballats a la unitat (10%)
- Prova pràctica de permanència en carrera 15' (20%)
- Altres proves de rendiment de les unitats didàctiques 1 i 3 (20%)

SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fitxa resum de la condició física i les seues qualitats i els beneficis que reporta a l'organisme la pràctica d'exercici • Fitxa de teoria i pràctica de la presa de pulsacions i zona d'activitat saludable • Fitxa resum de millora de la resistència i els seus sistemes d'entrenament | <ul style="list-style-type: none"> • Gimnàs i pistes esportives • Material de mesura i esportiu: cronòmetres, cinta mètrica, banc suec, balons medicinals 2kg, estorettes |
|---|---|

SESSIONS

Sessió 1: QUALITATS FÍSQUES I SALUT: FREQUÈNCIA CARDÍACA. Presa de pulsacions

Sessió 2: CURSA CONTÍNUA: 6'+6'+6'. Ritme de carrera i ritme respiratori.

Sessió 3: ENTRENAMENT EN CIRCUIT (10 estacions: 45''+15''pausa)

Sessió 4: FARTLECK: 8'temps+8'distància

Sessió 5: INTERVAL TRAINING: 75m/ 6+6 repet/ 1'15''-1'30''

Sessió 6: ENTRENAMENT TOTAL: 1' per zona+ x repeticions

Sessió 7: PPC 18': 9'+9'

Sessió 8: PPC 18': Avaluació

MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.

NIVELL II (Unitats Didàctiques)

- Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe.
- Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació.
- Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut
- Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques

NIVELL III (Alumne)

- Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna.

Productes finals dels projectes
Proves i instruments d'avaluació

- Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern i en la realització del treball

- Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat amb els alumnes amb dificultats



UD3 "APARELL LOCOMOTOR. Millora de la FLEXIBILITAT i la FORÇA GENERAL"	MES: Octubre/Novembre	SESSIONS	5
	CURS: 2 ESO		
JUSTIFICACIÓ			
<p>L'aparell locomotor és el sistema implicat en el treball de la flexibilitat i la força, així que comencem amb el reconeixement i localització de les principals articulacions i músculs del cos.</p> <p>En el treball de millora de la flexibilitat farem un repàs dels principals moviments de cada articulació i pràctica d'exercicis d'estirament de cada múscul. També explicarem i practicarem els sistemes d'entrenament dinàmic i estàtic actiu i passiu. Explicarem que és una qualitat molt important a treballar a la seua edat per trobar-se a un període crític i els motivarem a practicar-la sistemàticament. També farem una prova de test inicial i final avaluable.</p> <p>En el treball de millora de la força practicarem els mètodes d'entrenament més adequats a la seua edat: auto càrregues, exercicis per paelles, baló medicinal, multi salts i treball en circuit d'exercicis.</p>			
OBJECTIUS D'ETAPA			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets en el respecte als altres, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i grups, exercitar-se en el diàleg refermant els drets humans com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica. 2. Desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i treball individual i en equip com a condició necessària per a una realització eficaç de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal. 3. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre homes i dones. 4. Enfortir les seues capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seues relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes. 5. Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a adquirir, amb sentit crític, nous coneixements. Desenvolupar les competències tecnològiques bàsiques i avançar en una reflexió ètica sobre el seu funcionament i utilització. 7. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per a aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats. 11. Conèixer i acceptar el funcionament del seu cos i el dels altres, respectar les diferències, consolidar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seua diversitat. 12. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals, i el medi ambient, i contribuir a la conservació i millora. 14. Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible. 			
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU			
<p>CCL CMCT CD CPSAA CC CE</p> <p>CE1: Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.</p> <p>CE2: Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.</p> <p>CE 5: Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.</p>			
CRITERIS D'AVALUACIÓ			
<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social. 1.2. Aplicar els coneixements anatomicofisiològics adquirits a la creació d'un pla de manteniment i millora de la condició física personal. 1.5 Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc 2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip. 			



5.1. Emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut i utilitzar diverses fonts d'informació i tecnologia en funció de la seua eficiència per a la resolució de situacions quotidianes.

SABERS BÀSICS

BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.

Subbloc 1.1. Salut física.	<p>Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductes per a la millora de la salut física, mental i social <p>Grup 3: Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elements de l'aparell locomotor relacionats amb la motricitat <p>Grup 4: Cura del cos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anàlisi crítica de continguts relacionats amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut. - Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables
Subbloc 1.3. Salut mental	<p>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mètodes de relaxació i estiraments

BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene i activitat física
Subbloc 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física

BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS

Subbloc 3.1 Capacitats condicionals	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat
-------------------------------------	---

BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS

Subbloc 4.1 Habilitats socials	<ul style="list-style-type: none"> - Resolució dialogada i control emocional
--------------------------------	---

BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN

Subbloc 6.2 Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilitat sostenible. - Promoció de bones pràctiques
--	---

SITUACIONS D'APRENTATGE

1. Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre dels conceptes treballats a classe en cadascuna de les sessions: Fitxa aparell locomotor, Fitxa de la flexibilitat, sistemes d'entrenament i exercicis d'estirament per a cada múscul, Fitxa de la força, sistemes d'entrenament i exercicis, explicació de les característiques de cada sistema d'entrenament treballat en la seua posada en pràctica.
2. Pràctica d'exercicis de millora de la flexibilitat: Exercicis de mobilitat articular (en especial de muscle i maluc) i estiraments musculars (en especial músculs de la part posterior del cos) Sensibilitzar a l'alumne de la importància del treball continuat a la seua edat per trobar-se a un període crític del desenvolupament.
3. Pràctica d'exercicis i mètodes de millora de la força: exercicis d'auto càrregues, multi salts, per parelles, amb baló medicinal i en circuit.
4. Realització de la prova de flexió de tronc asseguts que suposarà un 10% en l'avaluació.

INSTRUMENTS D'AVUACIÓ

- Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).



- Observació i registre diari de l'actitud, comportament, interès i esforç demostrats en al practica (10%)
- Fitxa-registre i qüestionari d'autoavaluació del grau de compliment dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica a les sessions de classe (10%)
- Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (10%)
- Prova escrita sobre els conceptes treballats a la unitat (10%)
- Prova pràctica de flexió de tronc asseguts (10%)
- Altres proves de rendiment de les unitats didàctiques 1 i 3 (30%)

SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fitxa aparell locomotor • Fitxa de la flexibilitat, sistemes d'entrenament i exercicis d'estirament per a cada múscul • Fitxa de la força, sistemes d'entrenament i exercís | <ul style="list-style-type: none"> • Gimnàs i pistes esportives • Material de mesura i esportiu: cronòmetres, cinta mètrica, banc suec, balons medicinals 2kg, estorettes |
|---|---|

SESSIONS

Sessió 1: Aparell locomotor. Millora de la flexibilitat. Moviments articulars i estiraments musculars.

Sessió 2: Millora de la FORÇA. Exercicis d'autocàrrega i exercicis per parelles.

Sessió 3: Millora de la FORÇA. Multisalts i baló medicinal.

Sessió 4: Millora de la FORÇA. Entrenament en circuit

Sessió 5: Millora de la FLEXIBILITAT. Prova d'avaluació.

MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.

NIVELL II (Unitats Didàctiques)

- Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe.
- Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació.
- Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut
- Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques

NIVELL III (Alumne)

- Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna.
Productes finals dels projectes
Proves i instruments d'avaluació

- Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern i en la realització del treball

- Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat amb els alumnes amb asma



UD4 "Pilota Valenciana: EL NYAGO		MES: Novembre	SESSIONS	4
		CURS: 2 ESO		
JUSTIFICACIÓ				
Després de treballar la preparació física, comencem amb el nostre esport, la pilota valenciana, i amb el nyago. Tots els alumnes han de conèixer i practicar aquest esport tan nostre.				
OBJECTIUS D'ETAPA				
<ol style="list-style-type: none"> Assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets en el respecte als altres, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i grups, exercitar-se en el diàleg refermant els drets humans com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica. Desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i treball individual i en equip com a condició necessària per a una realització eficaç de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre homes i dones. Enfortir les seues capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seues relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes. Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a adquirir, amb sentit crític, nous coneixements. Desenvolupar les competències tecnològiques bàsiques i avançar en una reflexió ètica sobre el seu funcionament i utilització. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per a aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats. Conèixer i acceptar el funcionament del seu cos i el dels altres, respectar les diferències, consolidar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals, i el medi ambient, i contribuir a la conservació i millora. 				
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU				
CCL CMCT CD CPSAA CC CE				
CE1: Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.				
CE2: Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.				
CE 4: Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques.				
CRITERIS D'AVALUACIÓ				
<ol style="list-style-type: none"> Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats fisicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip. <ol style="list-style-type: none"> Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques Reconèixer el valor cultural de la Pilota Valenciana mitjançant la pràctica i els elements socials que envolten aquest esport 				
SABERS BÀSICS				
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.				
Subbloc 1.1. Salut física.	Grup 4: Cura del cos <ul style="list-style-type: none"> Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables 			
BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA				
Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	<ul style="list-style-type: none"> Higiene i activitat física 			
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS				



Subbloc 3.2 Jocs i esports	- Adversari - Fonaments tècnics i tàctics.
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional
BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU	
Subbloc 5.3. Cultura motriu tradicional.	Grup 2: La Pilota Valenciana. - Nyago i les seues variants.
SITUACIONS D'APRENTATGE	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre dels exercicis realitzats a classe en cadascuna de les sessions i de les fitxes de teoria. 2. Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física 3. Pràctica dels diferents tipus de colpejos amb la mà per baix i per dalt propis de la pilota valenciana. 4. Pràctica d la treta amb la mà per baix i per dalt. 5. Partits per parelles utilitzant el sistema de puntuació, posada en joc i compliment de les normes en el joc del Nyago. 6. Pràctica de diferents exercicis en la tornada a la calma. 	
INSTRUMENTS D'AVUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> • Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%). • Observació i registre diari de l'actitud, comportament, interès i esforç demostrats en al practica (10%) • Fitxa-registre i qüestionari d'autoavaluació del grau de compliment dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica a les sessions de classe (10%) • Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (10%) • Prova escrita de les unitats 2 i 3 (10%) • Altres proves de rendiment de les unitats didàctiques 1, 2 i 3 (40%) 	
SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE	
<ul style="list-style-type: none"> • Fitxa- resum reglament de joc del pinfuvote. • Fitxa de la bateria coordinativa per a la coavaluació. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnàs i pistes esportives • Material esportiu: Pilotes de badana i goma, guants i didals •
SESSIONS	
<p>Sessió 1: Llancem i colpegem per parelles. Material i gestos tècnics bàsics dels colps en pilota valenciana. Sessió 2: El nyago: 2x2, 4x4 i adaptacions Sessió 3: El nyago: elements tècnics Sessió 4: Repàs general i joc.</p>	
MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.	
NIVELL II (Unitats Didàctiques)	
<ul style="list-style-type: none"> - Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe. - Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació. - Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut - Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques 	



NIVELL III (Alumne)	
<ul style="list-style-type: none">- Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna. Productes finals dels projectes Proves i instruments d'avaluació	
<ul style="list-style-type: none">- Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern i en la realització del treball	<ul style="list-style-type: none">- Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat amb els alumnes amb asma



PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA

Curs: 3r ESO

1a AVALUACIÓ

Professor: Aleix Pla Oltra



UD 1 “LA RESISTÈNCIA I VELOCITAT COM A CFB”		MES: Set, Oct. Curs: 3ers de la ESO	Les sessions tindran lloc des de meitat de setembre fins a finals d'octubre, aproximadament.
		Núm. Sessions: 9	
JUSTIFICACIÓ			
Aquesta unitat didàctica està ubicada al començament de la primera avaluació. Es realitzarà els dies que tenim classe fora al pati. Pretén ensenyar a l'alumnat la importància d'uns bons hàbits de vida (esport, descans, alimentació, relacions socials... entre altres), per tal de millorar la qualitat de vida de tots i totes.			
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ
1, 2, 3, 4, 7, 8, 11 i 12	CCL, STEM, CD, CPSAA, CC, CE, C.ESP: 1, 2, 5	- Potenciar l'autonomia de l'alumnat. - Aprendre a treballar a soles i en equip. - L'esforç com a mètode de millora de les capacitats.	Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.
OBJECTIUS DIDÀCTICS			
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolupar i sostenir al llarg del temps diferents hàbits saludables, mitjançant el moviment, el descans, l'alimentació i les relacions interpersonals, per tal de millorar la qualitat de vida. • Conèixer millor el cos i tindre cura d'ell, a base d'esport adequat, bons aliments, descans i relacions socials. • Fomentar cultura d'esforç i de superació. • Valorar el nivell de condició física inicial. • Millorar la resistència de base i la força general en les activitats plantejades en les sessions inicials. 			
SABERS BÀSICS			
<p>A) Vida activa i saludable. Salut física: control de resultats i variables fisiològiques bàsiques, com a conseqüència de l'exercici físic. Alimentació saludable. Cura del cos, calfament específic i autònom.</p> <p>B) Organització i gestió de l'activitat física: ferramentes digitals per a la gestió de l'activitat física.</p> <p>C) Resolució de problemes en situacions motrius: capacitats perceptives-motrius, condicionals i habilitats motrius específiques.</p> <p>D) Autoregulació emocional i interacció social davant situacions motrius: autoregulació emocional. Control d'estat de l'ànim.</p>			
INSTR. AVALUACIÓ		<ul style="list-style-type: none"> • Registre anecdòtic, actitud i participació (60%) • Examen pràctic (20%) • Examen escrit, fitxes o projecte (20%) • Projecte activitat ampliació (+0,5 nota avaluació) 	
METODOLOGIA		<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, etc.)</p> <p>Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comandament directe • Ensenyança recíproca • Grups reduïts 	



	<ul style="list-style-type: none"> • Descobriments guiats • Debat en grup...
SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE	<ul style="list-style-type: none"> • Apunts de classe de la unitat, rúbrica (Aules). • Rúbrica (Aules) • Cons, pissarra, tableta, altaveu, ordinador portàtil, balons, petos, cercols. • Pistes, gimnàs.
NOM DE LES SESSIONS	<ul style="list-style-type: none"> • SESSIÓ 1: recordatori calfament + jocs de velocitat • SESSIÓ 2: Jocs de resistència • SESSIÓ 3: Les 2 torres + carrera contínua 10 min • SESSIÓ 4: Presa de pulsacions • SESSIÓ 5: Circuit aeròbic • SESSIÓ 6: <i>Fartlek</i> • SESSIÓ 7: Teoria ZAS • SESSIÓ 8: Pràctica cursa 20 min • SESSIÓ 9: Cursa 20 minuts i dutxa avaluable

MESURES	NIVELL II - NIVELL GRUP CLASSE	
MESURES D'ACCÉS	MESURES APRENENTATGE	MESURES PARTICIPACIÓ
<p>Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració.</p> <p>Veure si tenim alumnes amb NERE i valorar les futures actuacions a realitzar al llarg del curs.</p> <p>Programes de prevenció de salut i aliments.</p>	<p>Ús de TIC per a l'aprenentatge.</p> <p>Adequació de les programacions als diferents ritmes, estils i capacitats de tot l'alumnat.</p>	<p>Normes de convivència del centre i de l'aula del grup.</p> <p>Aprenentatge cooperatiu.</p>
MESURA:	NIVELL III- INDIVIDUALS	
Adaptació de la llengua dels materials curriculars per alumnes nouvinguts.	<p>Explicacions individuals.</p> <p>Donar-los els apunts en castellà</p> <p>Prioritzarem determinants continguts essencials i adaptarem els instruments d'avaluació com els exàmens escrits.</p>	
Adaptació de determinats exercicis i	Modificar i adaptar les activitats que representen un impacte o una rotació	----



activitats d'alt impacte articular per tal de minimitzar problemes en genoll.	pel genoll.	
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	
Problemes visuals	Procurar que l'alumna romanga prop a les explicacions.	
Alumnes amb problemes de miocardi	Realització d'activitat física de manera suau i controlada.	
Alumnes amb dificultat d'aprenentatge	Explicacions individualitzades i en cas de fer exàmens teòrics, romandrà amb ells explicant-los els enunciats i guiant-los un poc.	



UD 2 "BÀDMINTON"		MES: Set. i Oct. Curs: 3ers d' ESO	Les sessions tindran lloc des de meitat setembre fins a principis de novembre, aproximadament.
		Núm. Sessions: 6	
JUSTIFICACIÓ			
Aquesta unitat didàctica està ubicada a la meitat de la primera avaluació. Es realitzarà 1 dia per setmana, el dia que tenim classe dins del gimnàs. Pretén apropar a l'alumnat l'esport del bàdminton, característiques, història, reglament, modalitats... Farem exercicis i activitats a soles i en grup, buscant la millora de les destreses associades a aquest esport i millorant el rendiment de totes i tots.			
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ
1, 2, 3, 4, 7, 8, 11 i 12	CCL, STEM, CD, CPSAA, CC, CE. C.ESP: 1, 2, 5	- Fomentar el treball autònom per part de l'alumnat. - Establir vincles entre l'entorn escolar i cultural. - Afavorir l'actitud proactiva i un entorn inclusiu.	Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris els jocs i esports, i aplicar amb autonomia les estratègies més adequades en funció dels estímuls més rellevants.
OBJECTIUS DIDÀCTICS			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells 2. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats. 3. Fomentar cultura d'esforç i de superació. 4. Conèixer, valorar i respectar els aspectes bàsics de la cultura i la història pròpies i dels altres, incloses les llengües familiars, així com el patrimoni artístic i cultural, com a mostra del multilingüisme i de la multiculturalitat del món, que també s'ha de valorar i respectar. 			
SABERS BÀSICS			
<p>A) Vida activa i saludable. Control de resultats i variables fisiològiques bàsiques com a conseqüència de l'exercici físic</p> <p>B) Organització i gestió de l'activitat física: Higiene, reflexió crítica de la importància, mesures i pautes.</p> <p>C) Resolució de problemes en situacions motrius: Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa, en funció de les característiques dels integrants de l'equip i del contrari, en situacions motrius d'interacció amb un mòbil.</p> <p>D) Autoregulació emocional i interacció social davant situacions motrius: respecte al reglament, joc net.</p> <p>E) Manifestacions de la cultura motriu: esport i perspectiva de gènere. Exemples de referents que mostren la diversitat a l'esport.</p>			
INSTR. AVALUACIÓ		<ul style="list-style-type: none"> ● Registre anecdòtic, actitud i participació (60%) ● Examen pràctic (40%) ● Projecte activitat ampliació (+0,5 nota avaluació) 	
METODOLOGIA		<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, etc.)</p> <p>Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comandament directe ● Ensenyança recíproca ● Grups reduïts ● Descobriments guiats ● Debat en grup... 	



SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE	<ul style="list-style-type: none"> • Apunts de classe de la unitat, rúbrica (Aules). • Rúbrica (Aules) • Cons, pissarra, tablet, altaveu, ordinador portàtil, aros. • Gimnàs, xarxes, raquetes, volants.
NOM DE LES SESSIONS	<ul style="list-style-type: none"> • SESSIÓ 1: familiarització amb raqueta i voladors. • SESSIÓ 2: La treta i el colp pla • SESSIÓ 3: La deixada i el globo + partits individuals • SESSIÓ 4: El remat + partits per parelles • SESSIÓ 5: Repàs reglament + partits per parelles • SESSIÓ 6: Partits finals (examen pràctic)

MESURES	NIVELL II - NIVELL GRUP CLASSE	
MESURES D'ACCÈS	MESURES APRENTATGE	MESURES PARTICIPACIÓ
<p>Difusió accessible de la informació institucional.</p> <p>Actualització de la informació educativa de l'alumnat del grup classe.</p> <p>Adequació d'accessibilitat dels recursos tecnològics i dels materials didàctics i tecnològics.</p>	<p>Coordinació dels diversos membres de l'equip docent, així com dels professionals de suport.</p> <p>Ajustament dels procediments i instruments d'avaluació a les necessitats i característiques de tot el grup classe.</p>	<p>Activitats per a la promoció de la salut, prevenció de conductes addictives</p> <p>Normes de convivència del centre i de l'aula del grup: activitats per conèixer-les i respectar-les.</p>
MESURA:	NIVELL III- INDIVIDUALS	
<p>Adaptació de la llengua dels materials curriculars per alumnes nouvinguts.</p> <p>Adaptació de determinats exercicis i activitats d'alt impacte articular per tal de minimitzar problemes en genoll.</p>	<p>Explicacions individuals.</p> <p>Donar-los els apunts en castellà</p> <p>Prioritzarem determinants continguts essencials i adaptarem els instruments d'avaluació com els exàmens escrits.</p> <p>Modificar i adaptar les activitats que representen un impacte o una rotació pel genoll.</p>	

Adaptació activitats sobrecàrrega per problemes d'esquena	Reducció o eliminació sobrecàrregues en determinats exercicis.	
Asma	Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat	
Problemes visuals	Procurar que l'alumna romanga prop a les explicacions.	



Alumnes amb problemes de miocardi	Realització d'activitat física de manera suau i controlada.	----
Alumnes amb dificultat d'aprenentatge	Explicacions individualitzades i en cas de fer exàmens teòrics, romandré amb ells explicant-los els enunciats i guiant-los un poc.	



UD 3 "PILOTA VALENCIANA"		Mesos: Nov. Curs: 3ers de la ESO	Les sessions tindran lloc en novembre, aproximadament.
		Núm. Sessions: 6	
JUSTIFICACIÓ			
Aquesta unitat didàctica està ubicada a la meitat de la primera avaluació. Es realitzarà 1 dia per setmana, el dia que tenim classe fora del gimnàs, és a dir, a les pistes esportives. Pretén apropar a l'alumnat l'esport valencià de la pilota, atenent a aspectes culturals, valors, tècnica i tàctica, sense perdre la configuració de joc i per tant de diversió.			
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENENTATGE	CRIT. D'AVUACIÓ
1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 11 i 12	CCL, STEM, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC C.ESP: 1, 2, 5	- Fomentar el treball autònom per part de l'alumnat. - Establir vincles entre l'entorn escolar i cultural. - Afavorir l'actitud proactiva i un entorn inclusiu.	Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris els jocs i esports, i aplicar amb autonomia les estratègies més adequades en funció dels estímuls més rellevants.
OBJECTIUS DIDÀCTICS			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells 2. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats. 3. Fomentar cultura d'esforç i de superació. 4. Conèixer, valorar i respectar els aspectes bàsics de la cultura i la història pròpies i dels altres, incloses les llengües familiars, així com el patrimoni artístic i cultural, com a mostra del multilingüisme i de la multiculturalitat del món, que també s'ha de valorar i respectar. 			
SABERS BÀSICS			
B) Organització i gestió de l'activitat física. Prevenció d'accidents en la pràctica motriu. Gestió del risc propi i de cara a la resta.			
C) Resolució de problemes en situacions motrius: Creativitat motriu: creació de reptes i situacions-problema amb resolució possible mitjançant els recursos disponibles.			
D) Autoregulació emocional i interacció social davant situacions motrius: respecte a les regles: joc net en els diferents nivells de l'esport i l'activitat física.			
E) Manifestacions de la cultura motriu: influència de l'esport en la cultura actual.			
INSTRUMENTS D'AVUACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> • Registre anecdòtic, actitud i participació (60%) • Examen pràctic (20%) • Examen escrit, fitxes o projecte (20%) • Projecte activitat ampliació (+0,5 nota avaluació) 		
METODOLOGIA	Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran: <ul style="list-style-type: none"> • Comandament directe • Ensenyança recíproca • Grups reduïts • Descobrimt guiat • Debat en grup... 		



SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE	<ul style="list-style-type: none"> ● Apunts de classe de la unitat, rúbrica (Aules). ● Rúbrica (Aules) ● Cons, pissarra, Tablet, altaveu, ordinador portàtil, balons, petos, pilotes d'espuma, de tennis, de badana ● Pistes, grades, carreró, mur.
NOM DE LES SESSIONS	<ul style="list-style-type: none"> ● SESSIÓ 1: Repàs modalitats anteriors i introducció Frare ● SESSIÓ 2: Joc indirecte individual ● SESSIÓ 3: Tècnica i tàctica ● SESSIÓ 4: Tècnica i tàctica II ● SESSIÓ 5: Repàs reglament + partits ● SESSIÓ 6: Partits i avaluació

MESURES	NIVELL II - NIVELL GRUP CLASSE	
MESURES D'ACCÈS	MESURES APRENTATGE	MESURES PARTICIPACIÓ
<p>Control d'assistència i prevenció de l'absentisme.</p> <p>Actualització de la informació educativa de l'alumnat del grup classe.</p> <p>Accessibilitat personalitzada dels mitjans comuns a les activitats extraescolars i complementàries</p>	<p>Lideratge positiu i iniciativa, aprenentatge col·laboració i cooperatiu. Reducció dialògica de conflictes.</p> <p>Ajustament dels procediments i instruments d'avaluació a les necessitats i característiques de tot el grup classe.</p>	<p>Activitats per a la promoció de la salut, prevenció de conductes addictives</p> <p>Desenvolupament d'actituds de respecte i tolerància.</p>
MESURA:	NIVELL III- INDIVIDUALS	
Adaptació de la llengua dels materials curriculars per alumnes nouvinguts.	<p>Explicacions individuals.</p> <p>Donar-los els apunts en castellà</p> <p>Prioritzarem determinants continguts essencials i adaptarem els instruments d'avaluació com els exàmens escrits.</p>	
Adaptació de determinats exercicis i activitats d'alt impacte articular per tal de minimitzar problemes en genoll.	Modificar i adaptar les activitats que representen un impacte o una rotació pel genoll.	



Adaptació activitats sobrecàrrega per problemes d'esquena	Reducció o eliminació sobrecàrregues en determinats exercicis.	
Asma	Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat i assegurar-se que porte el broncodilatador.	
Problemes visuals	Procurar que l'alumna romana prop a les explicacions.	---
Alumnes amb problemes de miocardi	Realització d'activitat física de manera suau i controlada.	
Alumnes amb dificultat d'aprenentatge	Explicacions individualitzades i en cas de fer exàmens teòrics, romandrà amb ells explicant-los els enunciats i guiant-los un poc.	



PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA

Curs: 4t d'ESO

1a AVALUACIÓ

Professor: Xavier Tomàs Esmel



UD1 "EM POSE EN BONA FORMA "	MES: Set. Oct. Nov. Curs:	12/09	Fins	A	24/11
	4t ESO				
	Núm. Sessions: 11				

JUSTIFICACIÓ

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.

En les primeres 4 sessions fem una introducció suau i progressiva per a entrenar i millorar la condició física, aprofitant també els recursos que hi podem trobar en els jocs esportius.

Seguiran 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, i treballant en moltes sessions dins dels límits d'aquesta.

En aquesta unitat establim 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.

OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ
2, 4, 7, 11.	CMCT, CD, CPSAA / 1, 2, 3 i 5.	<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 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 FCM i ZAS.</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 Seleccionar i utilitzar diferents recursos de l'entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal posant-los al servei de la salut física, mental i social.</p> <p>1.3. Adoptar un estil de vida actiu amb els seus efectes positius sobre la salut, la imatge personal i les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc i aplicant diferents tècniques per a compensar les tensions pròpies de la vida quotidiana.</p> <p>2.1. Participar activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats físicoesportives afavorint el respecte, la tolerància i el treball en equip.</p> <p>2.2 Resoldre amb èxit diferents situacions reals de competició i cooperació a través de l'aplicació d'habilitats específiques i d'estratègies, fomentant l'autogestió de la pràctica d'activitat física i esportiva</p>

OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Realitzar l'avaluació inicial de l'alumnat.
- Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions de joc plantejades.
- Aprendre a jugar en equip, a cooperar amb els companys, per aconseguir l'objectiu.
- Millorar la resistència de base i la força general en les activitats plantejades en les sessions inicials.
- Practicar exercicis de força i resistència aeròbica i saber-ho fer de forma correcta i segura.
- Valorar el nivell de condició física inicial.
- Aprendre coneixements bàsics sobre com funciona el cos humà i els falsos mites que hi ha en la societat.
- Aprendre i saber practicar alguna de les tècniques de relaxació proposades.



SABERS BÀSICS	
<p>BLOC 1: Vida activa i saludable. Competència específica 1, 3 i 5.</p> <p>SUBBLOC 1.1.: Salut Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables <ul style="list-style-type: none"> ○ Freqüència, duració, intensitat, tipus, progressió i varietat (FITT-PV) ○ La postura corporal i l'ergonomia aplicada a la vida diària, l'activitat física i l'esport • Grup 2: Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici física. <ul style="list-style-type: none"> ○ Les pulsacions i el càlcul de la ZAS. ○ Síndrome general d'adaptació, llinar aeròbic i anaeròbic, sobreentrenament i dolor muscular d'aparició tardia (DOMS). ○ Mètodes d'entrenament i noves tendències en fitness. • Grup 4. Cura del cos. <ul style="list-style-type: none"> ○ Mites i falses creences en l'AFE. ○ Escalfament específic i autònom. <p>SUBBLOC 1.3. Salut Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació <ul style="list-style-type: none"> ○ Mètodes de relaxació i d'estiraments ○ Tècniques de relaxació i d'estiraments <p>BLOC 2. Organització i gestió de l'AFE.</p> <p>SUBBLOC 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'AF.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica de l'AFE. <p>BLOC 3. Resolució de problemes en situacions motrius. Comp. Específica 1, 2 i 5.</p> <p>SUBBLOC 3.1. Capacitats condicionals.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat. • Exercicis específics de resistència, tonificació i flexibilitat (ROM). <p>SUBBLOC 3.2. Jocs i esports.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Col.lectius. • Pensament estratègic. 	
INSTR. EVALUACIÓ	<p>Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecte: 1 punt. 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. • Participació diària i esforç: 2 punts. Es valorarà la participació, implicació, esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades. • Assistència i puntualitat: 1 punt. Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la puntualitat. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts. • Higiene: 1 punt. 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. • Proves teòriques, realització de fitxes i treballs, exposicions: 2 punts. Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions, diari o llibreta de classe. • Proves pràctiques: 3 punts. Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica. <ul style="list-style-type: none"> ○ Examen de resistència: 1,5 punts ○ Examen de voleibol: 1.5 punts
METODOLOGIA	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.)</p> <p>Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comandament directe • Assignació de tasques • Ensenyança recíproca • Descobriments guiats • Grups reduïts



SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE	<ul style="list-style-type: none"> • Apunts de classe de la unitat (Aules). • Fitxes de les sessions (Aules). • Materials d'educació física com els cons, matalassos, cordes... • Pistes poliesportives i gimnàs. 	
NOM DE LES SESSIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Sessió 1. El diamant. Avaluació inicial. Millora de la resistència amb jocs. • S.2: Em pose en forma 1. Exercicis de força i 5' de cursa contínua. • S.3: L'esquivador. Avaluació inicial i jocs aeròbics II. • S.4: Em pose en forma 2. Exercicis de força i 7' de cursa contínua. • S.5. Entrenament funcional amb TABATTA. Circuit d'exercicis de força i resistència. • S. 6. Mètode contínu de millora de la resistència. FCM i ZAS. Realització de la 1a part de la fitxa ZAS. 2x10' CC. • S. 7. Fitxa ZAS per a la realització de jocs i curses per controlar la intensitat de la FC. Dutxa avaluable. • S. 8. Teòrica. Explicació dels apunts de la unitat 1 i la 2 (voleibol). • S. 9. Entrenament total. Dutxa avaluable. • S. 10. Prova pràctica de resistència, permanència en carrera contínua durant 22' dins de la ZAS. • S.11. Prova escrita de la primera avaluació. Sessió inclosa entre les UD 1 i 2. 	
MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:	NIVELL II – NIVELL AULA	
ESTABLIMENT DEL NIVELL GENERAL DEL GRUP. Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració. Veure si tenim alumnes amb NESE i valorar les futures actuacions a realitzar al llarg del curs.	Revisió de les fitxes mèdiques, entrevista amb els alumnes, amb els pares i valoració de les 4 sessions inicials. Els alumnes lesionats temporals ajudaran a organitzar els equips, preparar el material i arbitrar els partits. En les sessions de condició física ajudaran amb el control de la intensitat segons la ZAS. 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.	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. 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. 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.
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.
MESURA:	NIVELL III- INDIVIDUALS	
ADEQUACIÓ DE LA METODOLOGIA, RECURSOS I MATERIALS.	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.	
TEMES TRANSVERSALS		
COEDUCACIÓ	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
OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE	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 penegen a Aules a la secció del Projecte Voluntari.
PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT, PREVENCIÓ DE CONDUCTES ADDICTIVES UPPCA	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 treballarem en el dia a dia, en sessions concretes, i també en projectes personals i voluntaris que es valoren en la nota.
SOLIDARITAT	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 que es realitzarà sobre la primera setmana de desembre (dia 5).



UD2 "INICIACIÓ AL VOLEIBOL"		MES: Oct. Nov. Curs: 4t ESO	18/09	Fins	A	30/11
		Núm. Sessions: 8				
JUSTIFICACIÓ						
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada a la primera avaluació. En aquest curs introduïrem el voleibol i, a més a més, buscarem una millora en el joc per a que l'alumnat tinga suficiente competència i autonomia. Com ja han practicat aquesta unitat o algunes sessions en el primer cicle, l'alumnat ja tindrà un punt de partida interessant i ens permetrà avançar més.</p> <p>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 pròximes com La Costera o La Safor.</p>						
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ			
2, 4, 7, 11.	CMCT, CD, CPSAA /	<p>Buscarem sempre que les situacions siguen significatives per a l'alumnat, per exemple tenint clar en un principi el seu grau inicial d'incertesa. De forma que en les primeres sessions practican exercicis de tècnica basats en el descobriment i, poc a poc, introduïrem el manament i l'ensenyament recíproc per a l'aprenentatge tècnic.</p> <p>Realització d'exercicis tècnics individuals, per parelles i en grups reduïts (tocs, passes, col·locacions i remats).</p> <p>Pràctica de la treta en les diferents variants (seguretat, lateral, tennis i suspensió).</p> <p>Ser conscient i valorar la pròpia tècnica i establir els exercicis i mètodes per a poder millorar-la.</p> <p>Realització de l'avaluació pràctica sobre els coneixements i tècniques adquirides en la realització d'un partit de minivolei en classe.</p>	<p>2.1. Participar activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats fisicoesportives afavorint el respecte, la tolerància i el treball en equip.</p> <p>2.2 Resoldre amb èxit diferents situacions reals de competició i cooperació a través de l'aplicació d'habilitats específiques i d'estratègies, fomentant l'autogestió de la pràctica d'activitat física i esportiva.</p> <p>2.3. Valorar críticament els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu sent conscients dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.</p>			



OBJECTIUS DIDÀCTICS			
<ul style="list-style-type: none"> • Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions de joc plantejades. • Aprendre i aplicar els diferents aspectes reglamentaris de l'esport. • Perfeccionar el joc del voleibol i les seues tècniques. Solucionar situacions ofensives i defensives. • Valorar el treball de col·laboració i joc en equip per construir un atac eficaç basat en l'ordre lògic. • Incrementar les seues possibilitats d'execució i rendiment motiu, perfeccionant les habilitats motrius ja adquirides. • 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			
<p>BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE. Subbloc 1.1. Salut física. Grup 4. Cura del cos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escalfament específic i autònom. <p>BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AF. Subbloc 2.3. Ordenació de l'AFE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organització d'esdeveniments esportius i d'AF en general. • Gestió de grups: lideratge, organització i dinamització de grups. <p>BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS. Subbloc 3.2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocs i esports col·lectius. • Fonaments tècnics esportius. • Fonaments tàctics esportius. • Pensament estratègic. • Lògica interna dels jocs i esports. • Aspectes reglamentaris. <p>BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I Interacció Social En Situacions Motrius. Subbloc 4.1. Habilitats socials.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estratègies de resolució de conflictes: autonomia emocional. 			
INSTR. AVALUACIÓ	<p>Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecte: 1 punt. 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. • Participació diària i esforç: 2 punts. Es valorarà la participació, implicació, esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades. • Assistència i puntualitat: 1 punt. Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la puntualitat. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts. • Higiene: 1 punt. 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. • Proves teòriques, realització de fitxes i treballs, exposicions: 2 punts. Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions, diari o llibreta de classe. • Proves pràctiques: 3 punts. Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica. 		



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Examen de resistència: 1,5 punts ○ Examen de voleibol: 1.5 punts. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Graella d'avaluació de la tècnica individual i de la tàctica col·lectiva. 	
METODOLOGIA	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comandament directe • Assignació de tasques • Ensenyança recíproca • Descobriments guiats • Grups reduïts 	
SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE	<ul style="list-style-type: none"> • Apunts de classe de la unitat (Aules). • Vídeos de les jugades i de les tècniques (Aules). • Materials d'educació física com les pilotes, els postes i la xarxa... • Pistes poliesportives i gimnàs. 	
NOM DE LES SESSIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Sessió 1: Presentació. Organització, normes i materials. Tècnica de MA i MB. Avaluació inicial amb joc al Minivolei. • S.2. La treta i la recepció. Jugada a 3 tocs. Rotació. Ma i MB, la treta de seguretat. Joc al Minivolei. • S.3. La recepció d'avantbraç, el passe de dits i col·locació, el remat. Repàs de la treta. La treta de tennis i en suspensió El joc a fer tocs. Joc al Minivolei. • S.4. Les faltes. Que hem d'evitar? Sistema de recepció en W i d'atac 3-1-2. Exercicis de millora de la tècnica de recepció i passe en MA i MB. Exercici de pràctica dels sistemes explicats. • S.5. El sistema de recepció en W amb 6, 5, 4 i 3 jugadors. Sistema de defensa 3-1-2 i bloqueig. Exercici per a aprendre i millorar el remat i el bloqueig. • S. 6. Millora de la tècnica general, millora de la col·locació, l'ordre lògic de les jugades a 3 tocs, pràctica del remat i el bloqueig. • S. 7. Avaluació de la tècnica individual i joc al minivolei. • S.8. Avaluació pràctica/tàctica. • S.9. El joc al voleibol oficial: el camp de 18x9m en equips de 6x6. • Avaluació teòrica. Sessió inclosa entre les UD 1 i UD 2. Prova escrita. 	
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>



		També es buscaran les possibles barreres que hi puga haver en el grup, tant a nivell tècnic, com de nivell social o psicològic.
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 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.
IDENTIFICACIÓ DE BARRERES	Es tractarà d'identificar-les en la primera sessió.	Pels alumnes nous 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.
MESURA:	NIVELL III- INDIVIDUALS	
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 nous	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.	



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.
TEMES TRANSVERSALS		
COEDUCACIÓ	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
OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE	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



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				
JUSTIFICACIÓ						
<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'APRENENTATGE	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>			
OBJECTIUS DIDÀCTICS						
<ul style="list-style-type: none"> Realitzar l'avaluació inicial de l'alumnat. Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions de joc plantejades. Aprendre a jugar en equip, a cooperar amb els companys, per aconseguir l'objectiu. Millorar la resistència de base i la força general en les activitats plantejades en les sessions inicials. Practicar exercicis de força i resistència aeròbica i saber-ho fer de forma correcta i segura. Valorar el nivell de condició física inicial. 						



<ul style="list-style-type: none"> • Aprendre coneixements bàsics sobre com funciona el cos humà i els falsos mites que hi ha en la societat. • Aprendre i saber practicar alguna de les tècniques de relaxació proposades. 	
SABERS BÀSICS	
<p>BLOC 1: Vida activa i saludable. SUBBLOC 1.1.: Salut Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables <ul style="list-style-type: none"> ○ Mètodes de valoració de les capacitats físiques i coordinatives aplicades a la millora personal i a entorns laborals. ○ Beneficis, riscos i exercicis desaconsellats: hàbits posturals, ergonomia i exercici físic en general • Grup 2: Cura del cos <ul style="list-style-type: none"> ○ Mites i falses creences en l'àmbit de l'AFE ○ Mètodes de recuperació de l'esforç <p>SUBBLOC 1.3. Salut Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grup 1. Mètodes i tècniques de meditació i relaxació <ul style="list-style-type: none"> ○ Mètodes de relaxació i respiració ○ Tècnica bàsica de meditació ○ Hàbits de descans <p>BLOC 3. Resolució de problemes en situacions motrius.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari. 	
INSTR. EVALUACIÓ	<p>Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecte: 1 punt. 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. • Participació diària i esforç: 2 punts. Es valorarà la participació, implicació, esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades. • Assistència i puntualitat: 1 punt. Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la puntualitat. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts. • Higiene: 1 punt. 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. • Proves teòriques, realització de fitxes i treballs, exposicions: 2 punts. Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions, diari o llibreta de classe. • Proves pràctiques: 3 punts. Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica. <ul style="list-style-type: none"> ○ Examen de resistència: 1,5 punts ○ Examen de voleibol: 1.5 punts
METODOLOGIA	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comandament directe • Assignació de tasques • Ensenyança recíproca • Descobriments guiats • Grups reduïts
SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE	<ul style="list-style-type: none"> • Apunts de classe de la unitat (Aules). • Fitxes número 1 i 2 (Aules). • Materials d'educació física com els cons, matalassos, cordes... • Pistes poliesportives i gimnàs.
NOM DE LES SESSIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Sessió 1: Jocs aeròbics 1. El diamant. • S.2: Em pose en forma 1. 6' de CC i exercicis de força. • S.3: Jocs aeròbics 2. L'esquivador. • S.4: Em pose en forma 2. 7' CC i exercicis de força.



	<ul style="list-style-type: none"> • S.5. Jocs aeròbics 3 (3 en ratlla) i millora de la resistència 7'. • S.6. L'entrenament funcional amb metodologia TABATTA. • S.7. Carrera contínua 3x8' ZAS Karvonnenn + Respiració • S.8. Disseny d'exercicis de força pels alumnes. • S.9. Test 1. Tests inicials de condició física. • S.10. Test 2. Course Navette. Mètodes de respiració. • S.11. Fartleck +Flexibilitat 1 + Iniciar projecte Strava • S.12. Interval training + Flexibilitat 3 • S.13. Interval "Ritme controlat" + respiració abdominal. • S.14. Prova pràctica carrera continua • Avaluació teòrica. Sessió inclosa entre les UD 1 i UD 2. Prova escrita.
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>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>
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.
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.
PROGRAMACIÓ MULTINIVELL	En principi la programació serà genèrica per a tot el grup.
FACTORS QUE DIFICULTEN LA INCLUSIÓ	Es tractarà de determinar-los en la primera avaluació.
IDENTIFICACIÓ DE BARRERES	Es tractarà d'identificar-les en la primera avaluació.
MESURA:	NIVELL III- INDIVIDUALS
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	
TEMES TRANSVERSALS		
COEDUCACIÓ	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
OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE	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 penegen a Aules a la secció del Projecte Voluntari.
PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT, PREVENCIÓ DE CONDUCTES ADDICTIVES UPPCA	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 treballen en el dia a dia, en sessions concretes, i també en projectes personals i voluntaris que es valoren en la nota.
SOLIDARITAT	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				
JUSTIFICACIÓ						
<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.			
OBJECTIUS DIDÀCTICS						
<ul style="list-style-type: none"> • Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions de joc plantejades. • Aprendre i aplicar els diferents aspectes reglamentaris de l'esport. • Perfeccionar el joc del voleibol i les seues tècniques. Solucionar situacions ofensives i defensives. • Valorar el treball de col·laboració i joc en equip per construir un atac eficaç basat en l'ordre lògic. • Incrementar les seues possibilitats d'execució i rendiment motiu, perfeccionant les habilitats motrius ja adquirides. 						



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



	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • S.3. Repàs del servei. Sistema de recepció W 1-3-2, aplicació en el joc al Minivolei. • S.4. El sistema d'atac 1-3-2. Joc al Minivolei aplicant sistemes. • S.5. Assoliment sistema d'atac. Pràctica del remat. • 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. • S.7. Consolidar els sistemes anteriors. Millora de tècniques. • S.8. Avaluació pràctica/tàctica. • S.9. El joc al voleibol oficial: el camp de 18x9m en equips de 6x6. Avaluació tècnica individual. • S.10. Campionat de joc al Minivolei, Torneig intern del grup. Continuació avaluació tècnica individual. • Avaluació teòrica. Sessió inclosa entre les UD 1 i UD 2. Prova escrita. 	
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.
MESURA:	NIVELL III- INDIVIDUALS	
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.
TEMES TRANSVERSALS		
COEDUCACIÓ	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
OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE	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
JUSTIFICACIÓ						
<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.			
OBJECTIUS DIDÀCTICS						
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar els coneixements sobre la informació nutricional dels aliments per a ser crític amb la pròpia alimentació. • Analitzar la informació nutricional d'un dinar en una de les grans cadenes d'alimentació de menjar ràpid. • Investigar i aprofundir en un dels continguts a exposar en el projecte. • Exposar en públic el contingut triat en el projecte. 						
SABERS BÀSICS						
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN. SUBBLOC 6.2. ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE. <ul style="list-style-type: none"> • Característiques i valoració d'una dieta equilibrada. • Consum responsable, alternatives sostenibles per a una dieta saludable, variada i equilibrada. • Ultra processats: conseqüències per a la salut, anàlisi crítica. 						
INSTRUMENTS DE L'AVALUACIÓ		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"> • Respecte: 1 punt. 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. 				



	<ul style="list-style-type: none"> • Participació diària i esforç: 2 punts. Es valorarà la participació, implicació, esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades. • Assistència i puntualitat: 1 punt. Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la puntualitat. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts. • Higiene: 1 punt. 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. • Proves teòriques, realització de fitxes i treballs, exposicions: 2 punts. Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions, diari o llibreta de classe. • Proves pràctiques: 3 punts. Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica. <ul style="list-style-type: none"> ○ Examen de resistència: 1,5 punts ○ Examen de voleibol: 1.5 punts • Exposició projecte de nutrició: 1 punt, valorable ja en la segona avaluació.
METODOLOGIA	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assignació de tasques • Ensenyança recíproca • Descobriments guiats • Grups reduïts
SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE	<ul style="list-style-type: none"> • Apunts de classe de la unitat (Aules). • 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. • Les sessions es realitzaran a l'aula. Necessitarem connexió a internet, l'ordinador i el canó projector. • Vídeo 1 "Esto te està arruinando la vida" del Canal de Youtube "Oswal Candela". • Vídeo 2 "3 desayunos saludables para ganar masa muscular" del Canal de Youtube Xnutrición Deportiva. • Vídeo 3: "3 cenas saludables para ganar masa muscular". Canal de Youtube Xnutrición Deportiva.
SESSIONS	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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. • Avaluació dels projectes exposats.



MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:	NIVELL II – NIVELL AULA	
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 nouvinguts es 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 nouvinguts es 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.
MESURA:	NIVELL III- INDIVIDUALS	
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.	
TEMES TRANSVERSALS		
COEDUCACIÓ	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
OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE	En aquesta unitat té una gran transversalitat aquest contingut ja que per una part l'industria alimentària produeix molts residus en	Treball d'aquest contingut en les exposicions. Anàlisi crítica dels envoltoris que porten en els seus esmorzar, dels



	<p>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>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				
JUSTIFICACIÓ						
<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. 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'APRENTATGE	CRIT. D' AVALUACIÓ			
2, 7, 9, 13	STEM, CD, CPSAA / CE1, CE3, CE4 i CE5	<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 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>			

**OBJECTIUS DIDÀCTICS**

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



SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE	<ul style="list-style-type: none"> • Apunts de classe de la unitat (Aules). • Fitxes dels test a Aules. • Materials d'educació física com els cons, matalassos, cordes... • Pistes poliesportives i gimnàs. 	
NOM DE LES SESSIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Sessió 1: Presentació de la matèria + joc "ajuda'm a passar (cooperació) • S2. Jocs aeròbics: El diamant. Flexibilitat. • S3. Millora de la condició física 1. Entrenament Funcional 1. Tabatta. • S4. Jocs aeròbics: L'esquivador. Flexibilitat i respiració. • S5. Millora de la condició física 2. Entrenament Funcional 2 Tabatta. • S6. Millora de la condició física 3. Entrenament Funcional 3. Tabatta. • S7. Organització i explicació dels projectes de la 1a avaluació. Organització dels arbitratges. Aula INFO 1 o Bat 6. • S8. Millora de la condició física 4. Entrenament funcional 4. Tabatta. • S9. Test de condició física inicials. Fitxa de la sessió dels test. • S10. Sessió teòrica a aula INFO per preparar els continguts dels projectes per equips. Organització arbitratges torneig volei i futbol sala. • S11. Millora de la condició física 5. Crossfit 1. Explicació dels exercicis de la sessió de crossfit 2 i execució correcta i segura. • S12. Ídem amb pràctica dels exercicis. Crossfit 2. • S13. Test de Cooper. Fitxa Aules. • S14-15-16-17-18-19. Exposició dels grups 1, 2, 3, 4, 5 i 6. • S20. Després de les avaluacions... Test finals. 	
MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:	NIVELL II – NIVELL AULA	
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 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.
TEMES TRANSVERSALS		
COEDUCACIÓ	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
OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE	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.
PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT, PREVENCIÓ	En aquesta primera unitat, encara que també al llarg del curs, tractem aquestos temes i sensibilitzem el	Són continguts que treballem en el dia a dia, en sessions concretes, i



DE CONDUCTES ADDICTIVES UPPCA	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	també en projectes personals i voluntaris que es valoren en la nota.
SOLIDARITAT	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 “JUGUEM ALS ESPORTS DE RAQUETA”	MES: Oct. Nov. Des Curs:	12/09	Fins	A	20/12
	2n Batxiller				
	Núm. Sessions: 14				

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.

OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ
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>BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AF. Subbloc 2.3. Jocs i esports</p> <ul style="list-style-type: none"> Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari. Organització i assistència a esdeveniments o jornades esportives, tornejos i competicions esportives. Normativa i reglament esportiu. Valors esportius i olímpics. 		
INSTR. EVALUACIÓ	<p>Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> Comandament directe Assignació de tasques Ensenyança recíproca Descobriments guiats Grups reduïts 	
SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE	<ul style="list-style-type: none"> Apunts de classe de la unitat (Aules). Vídeos de les jugades i de les tècniques (Aules). Materials d'educació física com les raquetes, pilotes, els postes i la xarxa... Pistes poliesportives i gimnàs, així com les pistes del poliesportiu. 	
NOM DE LES SESSIONS	<ul style="list-style-type: none"> Sessions 1, 2 i 3. El bàdminton. Sessions 4, 5 i 6. El shuteibol. 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. 	
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>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 ajudin als menys.</p>
CONTROL, ASSISTÈNCIA I PREVENCIÓ DE L'ABSENTISME	<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 nous 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. 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'APRENENTATGE	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'APRENENTATGE	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.
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 espais.
TEMES TRANSVERSALS		
COEDUCACIÓ	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
OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE	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'APRENENTATGE	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>Aprenentatge 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"> • Conèixer l'origen i evolució de l'atletisme. • 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. • Conèixer i practicar les tècniques de les diferents modalitats. • Millorar la resistència de base i la força general amb les activitats plantejades en les sessions inicials. • Valorar el nivell de condició física inicial mitjançant les proves de valoració. • Organitzar un esdeveniment esportiu en el centre com serà la volta a peu solidària. 						
SABERS BÀSICS						
<p>BLOC 1: Vida activa i saludable.</p> <p>SUBBLOC 1.1.: Salut Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables 						



<ul style="list-style-type: none"> ○ Mètodes d'avaluació i autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives per a la millora personal i l'accés laboral. ○ 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 <ul style="list-style-type: none"> ○ Mètodes i tècniques de recuperació de lesions i l'esforç. <p>SUBBLOC 1.3. Salut Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mètodes de relaxació i estiraments. <p>BLOC 2. Organització i gestió de l'AFE.</p> <p>SUBBLOC 2.3. Jocs i esports.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari. ○ Organització i assistència a esdeveniments o jornades esportives, tornejos i competicions. 		
INSTR. EVALUACIÓ	<p>Sobre el total de la 1a avaluació conjunt amb les altres unitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comandament directe ● Assignació de tasques ● Ensenyança recíproca ● Descobriments guiats ● Grups reduïts 	
SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE	<ul style="list-style-type: none"> ● Apunts de classe de la unitat (Aules). ● Fitxes dels test a Aules. ● Materials d'educació física com els cons, matalassos, cronòmetres... ● Pistes poliesportives i gimnàs. 	
NOM DE LES SESSIONS	<ul style="list-style-type: none"> ● 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. ● S2. La marxa atlètica. ● S3. Escalfament amb el joc buscamines. La velocitat i els relleus. ● S4. Els llançaments. ● S5. La tècnica de carrera i els bots. 	
MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:	NIVELL II – NIVELL AULA	
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.
TEMES TRANSVERSALS		
COEDUCACIÓ	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
OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE	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.
PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT, PREVENCIÓ DE CONDUCTES ADDICTIVES UPPCA	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.
SOLIDARITAT	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