



# **PROGRAMACIÓ D'AULA**

## **DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA**

### **2a AVALUACIÓ**

**Professors:**

**M<sup>a</sup> Teresa Llopis Ordiñana**

**Aleix Pla Oltra**

**Xavier Tomàs Esmel**

**CURS ESCOLAR 2023-2024**



# **PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA**

**Curs: 1r ESO**

**2a AVALUACIÓ**

**Professora: M<sup>a</sup> Teresa Llopis Ordiñana**

**CURS ESCOLAR 2023-2024**



UD4 "Llancem i colpegem I: EI VOLEIBOL		MES: Desembre-Gener	SESSIONS	5
		CURS: 1 ESO		
<b>JUSTIFICACIÓ</b>				
A la segona avaluació comencem amb el voleibol, un esport d'equip de camp partit, per practicar els gestos bàsics i la seua millora tècnica i situacions de partit on podran aplicar les normes bàsiques apreses.				
<b>OBJECTIUS D'ETAPA</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>				
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU</b>				
CCL CMCT CD CPSAA CC CE				
<b>CE1:</b> 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.				
<b>CE2:</b> 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.				
<b>CE 5.</b> 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.				
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats fisicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.</li> <li>2.2 Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques</li> <li>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.</li> </ol>				
<b>SABERS BÀSICS</b>				
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.				
Subbloc 1.1. Salut física.	<b>Grup 4: Cura del cos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables</li> </ul>			
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS				
Subbloc 3.2 Jocs i esports	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Col·lectius</li> <li>- Fonaments tècnics i tàctics.</li> </ul>			
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS				



Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional
<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre de les activitats realitzades de recerca d'informació dels aspectes treballats a les sessions.</li> <li>2. Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física</li> <li>3. Pràctica autònoma del calfament general i específic del voleibol a cada sessió.</li> <li>4. Pràctica d'exercicis en la tornada a la calma.</li> <li>5. Pràctica per parelles de la treta, el toc de dits i el toc d'avant-braços per millorar la tècnica i execució efectiva.</li> <li>6. Situacions de partit en equips de 3 o 4 jugadors on apliquen les normes reglamentàries i el sistema de puntuació del voleibol.</li> <li>7. Prova pràctica d'avaluació de la treta.</li> </ol>	
<b>INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).</li> <li>• Observació i registre diari de l'actitud, comportament, interès i esforç demostrats en al practica (10%)</li> <li>• 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%)</li> <li>• Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (20%)</li> <li>• Prova pràctica de la treta en el voleibol (10%)</li> <li>• Altres proves de rendiment de les unitats didàctiques 5, 6 i 7 (30%)</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcadors per al seguiment de la puntuació als partits.</li> <li>• Gimnàs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material esportiu: Balons de voleibol lleugers per a un millor aprenentatge dels colpejos</li> </ul>
<b>SESSIONS</b>	
<p>Sessió 1: Calfament específic del voleibol. La treta, el toc de dits i el toc d'avantbraços.</p> <p>Sessió 2: La treta. La rotació.</p> <p>Sessió 3: Tècnica i tàctica. Campionat.</p> <p>Sessió 4: Avaluació de la treta i partits.</p> <p>Sessió 5: Avaluació de la treta i partits.</p>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.</b>	
<b>NIVELL II (Unitats Didàctiques)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe.</li> <li>- Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació.</li> <li>- Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut</li> <li>- Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques</li> </ul>	
<b>NIVELL III (Alumne)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna.</li> </ul> <p>Productes finals dels projectes Proves i instruments d'avaluació</p>	



<p>- Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern i en la realització del treball</p>	<p>- Adaptació del nivell d'exigència en l'execució pràctica de les proves de rendiment.</p>
---	--



UD5 "Llancem i colpegem II: El bàisbol."		MES: Desembre-Gener	SESSIONS	5
		CURS: 1 ESO		
<b>JUSTIFICACIÓ</b>				
<p>Continuem amb les habilitats motrius i els jocs d'equip. Amb la unitat didàctica de beisbol, els alumnes continuen treballant amb els llançaments, recepcions, conduccions i colpejos en diferents parts del cos i diferents materials per millorar la seua coordinació motriu al mateix temps que s'enfronten a variades situacions de joc i diferents reptes. Hauran d'utilitzar estratègies de cooperació i oposició i buscar tàctiques efectives, en atac i en defensa, per aconseguir els objectius de joc.</p>				
<b>OBJECTIUS D'ETAPA</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible.</li> </ol>				
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU</b>				
CCL CMCT CD CPSAA CC CE				
<p><b>CE1:</b> 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><b>CE2:</b> 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><b>CE 5.</b> 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>				
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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"> <li>Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques</li> </ol> </li> <li>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.</li> </ol>				
<b>SABERS BÀSICS</b>				
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.				
Subbloc 1.1. Salut física.	<p><b>Grup 4: Cura del cos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables</li> <li>Calfament general: parts essencials.</li> </ul>			



Subbloc 1.3. Salut mental	<b>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació</b> - Mètodes de relaxació i estiraments	
<b>BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA</b>		
Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	- Higiene i activitat física	
<b>BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS</b>		
Subbloc 3.1 Capacitats condicionals	- Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat	
Subbloc 3.2 Jocs i esports	- Col·lectius - Fonaments tàctics.	
<b>BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS</b>		
Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional	
<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre dels exercicis realitzats a classe i reflexió sobre les principals normes i estratègies tàctiques bàsiques del bàisbol amb diferents materials: baló de futbol, raqueta i pilota de tennis i bat de goma.</li> <li>Execució autònoma del calfament general i calfament específic.</li> <li>Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física.</li> <li>Pràctica d'exercicis en la tornada a la calma.</li> <li>Pràctica variada de llançaments, recepcions, conduccions i colpejos de pilotes i balons amb el peu, la mà, la raqueta i el bat.</li> <li>Pràctica de diferents situacions de joc de bat i camp amb diferents materials: baló de futbol, raqueta i pilota de tennis i bat de goma.</li> </ol>		
<b>INSTRUMENTS D'AVUACIÓ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).</li> <li>Observació i registre diari de l'actitud, comportament, interès i esforç demostrats en al practica (10%)</li> <li>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%)</li> <li>Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (20%)</li> <li>Fitxa-registre de les carreres, home-run i vols realitzats per cada alumne en cada sessió (10%)</li> <li>Altres proves de rendiment de les unitats didàctiques 4, 6 i 7 (30%)</li> </ul>		
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa-registre carreres, home-run i vols.</li> <li>Qüestionari d'autoavaluació del compliment d'hàbits saludables d'higiene i seguretat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnàs i pistes esportives</li> <li>Material esportiu: petos, raqueta i pilotes de tennis(1/2 alumnes), 4 bats, 4 balons de futbol, 6 cons, 1 ar</li> </ul>	
<b>SESSIONS</b>		
<p>Sessió 1: Beisbol- Futbol 1. Conducció i passe del baló amb el peu.  Sessió 2: Beisbol- Futbol 2. Entrenem el llançament i els passes ràpids.  Sessió 3: Beisbol- Tennis 1. Llançament i recepció de la pilota. Llançament després de bot  Sessió 4: Beisbol- Tennis 2. Llançament i recepció de la pilota. Llançament a l'aire.  Sessió 5: Beisbol- Bat. Entrenem el bateig</p>		

**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  
Proves i instruments d'avaluació

- Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern

- Adaptació del nivell d'exigència per als alumnes amb baixa coordinació motriu.





UD6 "DATCHBOL I PINFUVOTE"		MES: Gener	SESSIONS	5
		CURS: 1 ESO		
<b>JUSTIFICACIÓ</b>				
<p>Continuem amb els llançaments, colpejos i recepcions en diferents jocs i amb diferents materials. A aquesta unitat practicarem i aprendrem les normes del DATCHBOL i el PINFUVOTE que són dos jocs alternatius inclusius, que s'adapten a diferents nivells d'habilitats prèvies i amb els quals tots podran divertir-se i millorar les seues habilitats motrius.</p>				
<b>OBJECTIUS D'ETAPA</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>				
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU</b>				
<p>CCL CMCT CD CPSAA CC CE</p> <p><b>CE1:</b> 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><b>CE2:</b> 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><b>CE 5.</b> 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>				
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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"> <li>Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques.</li> </ol> </li> <li>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.</li> </ol>				
<b>SABERS BÀSICS</b>				
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.				
Subbloc 1.1. Salut física.	<b>Grup 4: Cura del cos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables</li> </ul>			
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS				
Subbloc 3.2 Jocs i esports	<ul style="list-style-type: none"> <li>Col·lectius</li> <li>Fonaments tàctics.</li> </ul>			



<b>BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS</b>	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional
<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre de les activitats realitzades de recerca d'informació dels aspectes treballats a les sessions.</li> <li>2. Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física</li> <li>3. Pràctica autònoma del calfament general i jocs de calfament.</li> <li>4. Pràctica d'exercicis en la tornada a la calma.</li> <li>5. Pràctica per parelles de llançaments i recepcions.</li> <li>6. Pràctica per parelles amb un baló d'espuma de diferents maneres de llançar i rebre el baló i de colpejar-lo en diferents parts del cos.</li> <li>7. Situacions de partit en equips on apliquen les normes del datchbol.</li> <li>8. Situacions de partit en equips on s'aplique la normativa del joc, possibilitats de colpeig, anotació de punts, la treta, el tripling del pinfuvote.</li> </ol>	
<b>INSTRUMENTS D'AVUACIÓ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).</li> <li>• Observació i registre diari de l'actitud, comportament, interès i esforç demostrats en al practica (10%)</li> <li>• 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%)</li> <li>• Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (15%)</li> <li>• Treball de recerca d'informació del datchbol per elaborar un esquema mural al quadern: descripció, objectiu, jugadors, regles principals terreny de joc, material (5%)</li> <li>• Altres proves de rendiment de les unitats didàctiques 4, 5 i 7 (30%)</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa- resum reglament de joc del pinfuvote.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnàs i pistes esportives</li> <li>• Material esportiu: Balons d'espuma i goma aptes per a llançar i colpejar en mans i peus.</li> </ul>
<b>SESSIONS</b>	
<p>Sessió 1: DATCHBOL: Gestos bàsics i normativa.  Sessió 2: DATCHBOL: Campionat per equips.  Sessió 3: PINFUVOTE: Llancem i colpegem per parelles. Normativa del pinfuvote.  Sessió 4: PINFUVOTE: Campionat per equips  Sessió 5: PINFUVOTE: Campionat per equips. El tripling.</p>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.</b>	
<b>NIVELL II (Unitats Didàctiques)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe.</li> <li>- Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació.</li> <li>- Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut</li> <li>- Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques</li> </ul>	
<b>NIVELL III (Alumne)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna.</li> <li>Productes finals dels projectes</li> <li>Proves i instruments d'avaluació</li> </ul>	



<p>- Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern i en la realització del treball</p>	<p>- Adaptació del nivell d'exigència per als alumnes amb baixa coordinació motriu.</p>
---	---



UD7 "Jocs POPULARS i amb CORDES"		MES: Febrer	SESSIONS	5
		CURS: 1 ESO		
<b>JUSTIFICACIÓ</b>				
<p>A aquesta unitat treballem una habilitat específica i coordinativa, el salt a la corda, en treball individual, per parelles i en equip com a mitjà de millora de la coordinació motriu i la condició física. Els alumnes practican diferents tipus de bots en la corda individual, per parelles i en equip així com jocs populars amb la corda, amb les gomes i altres per incrementar la seua cultura motriu.</p>				
<b>OBJECTIUS D'ETAPA</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>				
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU</b>				
<p>CCL CMCT CD CPSAA CC CE</p> <p><b>CE1:</b> 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><b>CE2:</b> 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>				
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.</li> <li>2.2 Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques</li> </ol>				
<b>SABERS BÀSICS</b>				
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.				
Subbloc 1.1. Salut física.	<b>Grup 4: Cura del cos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables</li> </ul>			
Subbloc 1.3. Salut mental	<b>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mètodes de relaxació i estiraments</li> </ul>			
BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA				



Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	- Higiene i activitat física
<b>BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS</b>	
Subbloc 3.2 Jocs i esports	- Individuals - Col·lectius - Fonaments tècnics i tàctics
<b>BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS</b>	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional
<b>BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU</b>	
Subbloc 5.3. Cultura motriu tradicional.	<b>Grup 1: Jocs Populars</b> - Jocs populars autòctons - Jocs populars del món
<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre de les sessions treballades fent una reflexió del que aprenen cada dia.</li> <li>2. Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física</li> <li>3. Pràctica autònoma del calfament general i jocs de calfament.</li> <li>4. Pràctica d'exercicis en la tornada a la calma.</li> <li>5. Pràctica i avaluació de 10 tipus d'exercicis en corda individual.</li> <li>6. Pràctica i avaluació de 4 tipus d'exercicis en corda per parelles</li> <li>7. Pràctica i avaluació d'exercicis en corda col·lectiva i doble corda.</li> <li>8. Pràctica de jocs populars amb cordes.</li> <li>9. En grups de 4, buscar i seleccionar un joc popular per presentar-lo i practicar-lo a la classe.</li> </ol>	
<b>INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).</li> <li>• Observació i registre diari de l'actitud, comportament, interès i esforç demostrats en al practica (10%)</li> <li>• 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%)</li> <li>• Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (20%)</li> <li>• Realització dels exercicis de cordes especificats en una bateria coordinativa en co-avaluació (10%)</li> <li>• Presentació d'un joc popular per equips (10%)</li> <li>• Altres proves de rendiment de les unitats didàctiques 4 i 5 (20%)</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa- registre dels bots a realitzar i avaluar.</li> <li>• Qüestionari d'autoavaluació del compliment d'hàbits saludables d'higiene i seguretat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnàs i pistes esportives</li> <li>• Material esportiu: Cordes individuals i col·lectives.</li> </ul>
<b>SESSIONS</b>	
<p>Sessió 1: CORDES: Exercicis en corda individual, per parelles i col·lectiva.</p> <p>Sessió 2: CORDES: Avaluació dels exercicis de corda per parelles i pràctica individual i col·lectiva.</p> <p>Sessió 3: CORDES: Avaluació corda individual i pràctica corda col·lectiva.</p> <p>Sessió 4: CORDES i JOCS POPULARS: Avaluació corda col·lectiva i explicació del treball a presentar.</p>	



Sessió 5: Jocs populars presentació per equips.

**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

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 del nivell d'exigència per als alumnes amb baixa coordinació motriu.



# **PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA**

**Curs: 2n ESO**

**2a AVALUACIÓ**

**Professors: M<sup>a</sup> Teresa Llopis Ordiñana  
Aleix Pla Oltra**

**CURS ESCOLAR 2023-2024**



UD5 "Pilota Valenciana: EL RASPALL		MES: Desembre	SESSIONS	4
		CURS: 2 ESO		
<b>JUSTIFICACIÓ</b>				
Continuem amb la pràctica del nostre esport, la pilota valenciana, en la pràctica del raspall i l'aprenentatge dels aspectes distintius de la pilota valenciana: modalitats, instal·lacions, materials, sistema de puntuació, parts del trinquet,...				
<b>OBJECTIUS D'ETAPA</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>				
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU</b>				
CCL CP CMCT CD CPSAA CC CE CCEC				
<b>CE1:</b> 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.				
<b>CE2:</b> 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.				
<b>CE 4:</b> Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques.				
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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"> <li>Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques</li> <li>Reconèixer el valor cultural de la Pilota Valenciana mitjançant la pràctica i els elements socials que envolten aquest esport</li> </ol> </li> </ol>				
<b>SABERS BÀSICS</b>				
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.				
Subbloc 1.1. Salut física.	<b>Grup 4: Cura del cos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables</li> </ul>			
BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA				
Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Higiene i activitat física</li> </ul>			
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS				
Subbloc 3.2 Jocs i esports	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adversari</li> </ul>			





	- Fonaments tècnics i tàctics.
<b>BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS</b>	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional
<b>BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU</b>	
Subbloc 5.3. Cultura motriu tradicional.	<b>Grup 2: La Pilota Valenciana.</b> - Raspall i les seues variants de joc a carrer i al trinquet.
<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física.</li> <li>3. Elaboració d'un guant de pilota.</li> <li>4. Pràctica dels diferents tipus de colpejos amb la mà per baix i per dalt propis de la pilota valenciana.</li> <li>5. Pràctica de la treta amb la mà per baix i per dalt.</li> <li>6. Partits en grups de 3 utilitzant el sistema de puntuació, posada en joc i compliment de les normes en el joc del Raspall.</li> <li>7. Pràctica de diferents exercicis en la tornada a la calma.</li> </ol>	
<b>INSTRUMENTS D'AVUACIÓ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).</li> <li>• Observació i registre diari de l'actitud, comportament, material, interès i esforç demostrats en la pràctica (10%)</li> <li>• 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%)</li> <li>• Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (5%)</li> <li>• Prova pràctica de tècnica i tàctica en el transcurs d'una partida de raspall (15%)</li> <li>• Prova escrita de la unitat 5 (10%)</li> <li>• Altres proves de les unitats didàctiques 6, 7 i 8 (30%)</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa- resum aspectes distintius del nostre esport, la pilota valenciana</li> <li>• Fitxa d'activitats</li> <li>• Quadern de treball de l'alumne</li> <li>• Prova escrita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnàs i pistes esportives</li> <li>• Material esportiu: Pilotes de badana i goma, guants i didals</li> </ul>
<b>SESSIONS</b>	
<p>Sessió 1: El guant de pilota. La treta i la respada.</p> <p>Sessió 2: La partida: sistema de puntuació. Els jugadors i la seua posició.</p> <p>Sessió 3: Campionat de raspall.</p> <p>Sessió 4: Campionat de raspall</p>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.</b>	
<b>NIVELL II (Unitats Didàctiques)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe.</li> <li>- Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació.</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"><li>- Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut</li><li>- Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques</li></ul>	
<b>NIVELL III (Alumne)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna. Productes finals dels projectes Proves i instruments d'avaluació</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern i en la realització del treball</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat amb els alumnes amb asma</li></ul>



UD6 "MALABARISME amb PILOTES I Jocs amb CORDES"		MES: Desembre/Gener	SESSIONS	6
		CURS: 2 ESO		
<b>JUSTIFICACIÓ</b>				
<p>A aquesta unitat treballem les habilitats específiques en la pràctica d'exercicis amb pilotes malabars i el perfeccionament del bot a la corda. És important que els alumnes experimenten la sensació de progrés en l'adquisició d'una habilitat amb la pràctica continuada i les ordres d'execució correctes.</p>				
<b>OBJECTIUS D'ETAPA</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible.</li> </ol>				
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU</b>				
CCL CP CMCT CD CPSAA CC CE CCEC				
<p><b>CE2:</b> 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><b>CE 5.</b> 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>				
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>Participar activament i col·laborar en jocs i activitats fisicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.</li> <li>Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques</li> <li>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.</li> </ol>				
<b>SABERS BÀSICS</b>				
BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.				
Subbloc 1.1. Salut física.	<b>Grup 4: Cura del cos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables</li> </ul>			
Subbloc 1.3. Salut mental	<b>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mètodes de relaxació i estiraments</li> </ul>			
BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA				



Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	- Higiene i activitat física
<b>BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS</b>	
Subbloc 3.2. Jocs i esports	- Individuals
<b>BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS</b>	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional
<b>BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU</b>	
Subbloc 5.1 Cultura artistico expresiva	<b>Grup 4: Activitats i arts circenses</b> - Jocs malabars
<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre de les activitats realitzades a les sessions.</li> <li>10. Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física</li> <li>11. Pràctica autònoma del calfament general i jocs de calfament.</li> <li>12. Pràctica d'exercicis en la tornada a la calma.</li> <li>13. Elaboració de 3 pilotes malabars amb arròs i globus.</li> <li>14. Pràctica d'exercicis amb 1, 2 i tres pilotes.</li> <li>15. Pràctica d'exercicis per parelles amb pilotes malabars.</li> <li>16. Pràctica d'exercicis de millora de la tècnica i la velocitat en corda individual.</li> <li>17. Prova pràctica d'avaluació inicial i final amb pilotes malabars.</li> <li>18. Prova pràctica de velocitat i tècnica en el bot en corda individual. Comptar el nombre de bots en 20 segons.</li> </ol>	
<b>INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).</li> <li>• Observació i registre diari de l'actitud, comportament, material, interès i esforç demostrats en la pràctica (10%)</li> <li>• 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%)</li> <li>• Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (5%)</li> <li>• Treball de recerca d'informació del bottlebol i tchoukball per elaborar un esquema mural al quadern: descripció, objectiu, jugadors, regles principals terreny de joc, material (5%)</li> <li>• Prova pràctica de malabars (20%)</li> <li>• Prova pràctica de corda individual (5%)</li> <li>• Altres proves de la unitat didàctica 5 (25%)</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa de seguiment de les activitats a realitzar amb les pilotes malabars.</li> <li>• Quadern de treball de l'alumne</li> <li>• Qüestionari d'autoavaluació del compliment d'hàbits saludables d'higiene i seguretat.</li> <li>• Fitxes de les figures a realitzar en el circuit d'activitats.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnàs i pistes esportives</li> <li>• Material esportiu: pilotes malabars i pilotes de tennis, cordes de plàstic.</li> </ul>
<b>SESSIONS</b>	
<p>Sessió 1: Exercicis amb 1, 2 i 3 pilotes.</p> <p>Sessió 2: Circuit d'exercicis amb pilotes malabars.</p>	



Sessió 3: Avaluació Inicial malabars. Botem a la corda. Tècnica.  
 Sessió 4: La cascada, el coet i dos pilotes en una mà. Botem a la corda. Passos bàsics.  
 Sessió 5: La samarreta, La gola, rebots i altres. Botem a la corda. Velocitat  
 Sessió 6: Avaluació Final malabars i bot a la corda.

### 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 dificultat dels exercicis i el nivell d'exigència amb els alumnes amb dificultats.



UD7 “Jocs alternatius I: BOTTLEBOL I TCHOUKBALL”	MES: Febrer	SESSIONS	6
	CURS: 2 ESO		
<b>JUSTIFICACIÓ</b>			
<p>Els jocs alternatius són un mitja de formació molt interessant en educació per les seues característiques d'adaptabilitat, diversificació, cooperació, inclusió,... Els alumnes amb diferents nivells d'habilitat prèvies, participen i es diverteixen per igual d'una manera inclusiva.</p> <p>En aquesta unitat presentem el bottlebol, un joc amb material reciclat, i el tchoukball. Els alumnes practicaran els colpejos i recepcions en el bottle amb unes noves normes i reglament que han d'interioritzar, així com els llançaments i recepcions en el tchoukbol amb noves estratègies tàctiques que ampliaran el seu bagatge motriu.</p>			
<b>OBJECTIUS D'ETAPA</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>14. Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible.</li> </ol>			
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU</b>			
<p>CCL CMCT CD CPSAA CC CE</p> <p><b>CE1:</b> 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><b>CE2:</b> 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><b>CE 5.</b> 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>			
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats fisicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.</li> <li>2.2. Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques</li> <li>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.</li> </ol>			



<b>SABERS BÀSICS</b>	
<b>BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.</b>	
Subbloc 1.1. Salut física.	<b>Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables</b> - Conductes per a la millora de la salut física, mental i social <b>Grup 4: Cura del cos</b> - 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	<b>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació</b> - Mètodes de relaxació i estiraments
<b>BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA</b>	
Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	- 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	- Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física
<b>BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS</b>	
Subbloc 3.2 Jocs i esports	- Col·lectius - Fonaments tècnics esportius - Fonaments tàctics esportius
<b>BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS</b>	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional
<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre de les activitats realitzades a les sessions.</li> <li>Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física</li> <li>Pràctica autònoma del calfament general i jocs de calfament.</li> <li>Pràctica d'exercicis en la tornada a la calma.</li> <li>Pràctica per parelles de llançaments, recepcions i colpejos amb el bottle.</li> <li>Partits de bottlebol en les modalitats de: recepció directa, bol, bottle i bottlebol.</li> <li>Pràctica de llançaments i recepcions a un company i al marc en el joc del tchoukball.</li> <li>Situacions de partit en equips on apliquen les normes del tchoukball.</li> <li>Elaboració d'un esquema mural al quadern amb les característiques principals del bottlebol o tchoukball.</li> </ol>	
<b>INSTRUMENTS D'AVUACIÓ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).</li> <li>Observació i registre diari de l'actitud, comportament, interès i esforç demostrats en al practica (10%)</li> <li>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%)</li> <li>Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (5%)</li> <li>Treball de recerca d'informació del bottlebol i tchoukball per elaborar un esquema mural al quadern: descripció, objectiu, jugadors, regles principals terreny de joc, material (5%)</li> <li>Altres proves de les unitats didàctiques 5, 6 i 8 (50%)</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa esquema dels jocs alternatius</li> <li>Quadern de treball de l'alumne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnàs i pistes esportives</li> <li>Material esportiu: bottle, pilotes goma, pilotes espuma, cons, marc de tchoukball</li> </ul>



<b>SESSIONS</b>	
<p>Sessió 1: BOTTLEBOL: Treta i recepció. Partits de recepció directa.  Sessió 2: BOTTLEBOL: El colpeig. Modalitat bol.  Sessió 3: BOTTLEBOL: Modalitat bottle. Canvi al cercle.  Sessió 4: TCHOUKBALL: Llançaments i recepcions. Normes bàsiques.  Sessió 5: TCHOUKBALL: Calfament específic i partit.  Sessió 6: TCHOUKBALL: Calfament específic i partit.</p>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.</b>	
<b>NIVELL II (Unitats Didàctiques)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe.</li> <li>- Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació.</li> <li>- Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut</li> <li>- Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques</li> </ul>	
<b>NIVELL III (Alumne)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna.  Productes finals dels projectes  Proves i instruments d'avaluació</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern i en la realització del treball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptació de la intensitat de l'esforç en les activitats d'alta intensitat amb els alumnes amb dificultats</li> </ul>





UD8 “Jocs alternatius II: ULTIMATE”	MES: Febrer	SESSIONS	4
	CURS: 2 ESO		
<b>JUSTIFICACIÓ</b>			
A aquesta unitat introduïm un nou material, el disc volador, amb una nova normativa, que enriquiran les habilitats motrius dels nostres alumnes a un joc de cooperació-oposició on practican també els llançaments i recepcions en un ambient lúdic.			
<b>OBJECTIUS D'ETAPA</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible.</li> </ol>			
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU</b>			
CCL CMCT CD CPSAA CC CE			
<p><b>CE1:</b> 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><b>CE2:</b> 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><b>CE 5:</b> 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>			
<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.</li> <li>Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègies</li> <li>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.</li> </ol>			
<b>SABERS BÀSICS</b>			



<b>BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE.</b>	
Subbloc 1.1. Salut física.	<b>Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables</b> - Conductes per a la millora de la salut física, mental i social <b>Grup 4: Cura del cos</b> - 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	<b>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació</b> - Mètodes de relaxació i estiraments
<b>BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA</b>	
Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat	- Higiene i activitat física
Subbloc 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física	- Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física
<b>BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS</b>	
Subbloc 3.2 Jocs i esports	- Col·lectius - Fonaments tècnics esportius - Fonaments tàctics esportius
<b>BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS</b>	
Subbloc 4.1 Habilitats socials	- Resolució dialogada i control emocional
<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Portar el seguiment del quadern de treball amb el registre de les activitats realitzades a les sessions.</li> <li>Pràctica sistemàtica dels hàbits saludables d'higiene i seguretat en la pràctica d'exercici a les sessions d'Educació Física</li> <li>Pràctica autònoma del calfament general i jocs de calfament.</li> <li>Pràctica d'exercicis en la tornada a la calma.</li> <li>Pràctica per parelles de llançaments i recepcions amb el disc volador.</li> <li>Partits d' Ultimate amb diferent nombre de jugadors</li> <li>Situacions de partit en equips on apliquen les normes de l'ultimate</li> </ol>	
<b>INSTRUMENTS D' AVALUACIÓ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Observació i registre diari de la participació i treball a classe i al quadern (20%).</li> <li>Observació i registre diari de l'actitud, comportament, interès i esforç demostrats en al practica (10%)</li> <li>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%)</li> <li>Quadern de treball de l'alumne amb el registre de les activitats realitzades (5%)</li> <li>Treball de recerca d'informació de l'ultimate per elaborar un esquema mural al quadern: descripció, objectiu, jugadors, regles principals terreny de joc, material (5%)</li> <li>Altres proves de les unitats didàctiques 5, 6 i 7 (50%)</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa esquema dels jocs alternatius</li> <li>Quadern de treball de l'alumne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnàs i pistes esportives</li> <li>Material esportiu: discs voladors, cons,</li> </ul>
<b>SESSIONS</b>	
Sessió 1: Treta i recepció. Les 10 passades. Baló a torre. Sessió 2: Treta i recepció. Ultimate 4 contra 4. Sessió 3: Calfament específic i partit.	



Sessió 4: Calfament específic i partit.	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP. MESURES D'APRENTATGE.</b>	
<b>NIVELL II (Unitats Didàctiques)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Adequació de les programacions didàctiques als diferents ritmes, estils d'aprenentatge i capacitats de tot el grup classe.</li><li>- Aplicació de metodologies centrades en l'alumne que promouen la interacció i la cooperació.</li><li>- Unitats didàctiques amb continguts i criteris d'avaluació transversals que formen part del currículum: aprenentatge cooperatiu, planificació, educació mediambiental i per a la salut</li><li>- Planificació d'activitats d'enriquiment, d'ampliació i reforç com a part de les unitats didàctiques</li></ul>	
<b>NIVELL III (Alumne)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Adequació personalitzada de les UD de la programació comuna. Productes finals dels projectes Proves i instruments d'avaluació</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Atenció individualitzada en el seguiment i registre de les activitats realitzades al quadern i en la realització del treball</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adaptació de la dificultat dels exercicis i el nivell d'exigència amb els alumnes amb dificultats.</li></ul>



# **PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA**

**Curs: 3r ESO**

**2a AVALUACIÓ**

**Professor: Aleix Pla Oltra**



<b>UD 4 "FORÇA I POSTURA CORPORAL"</b>	<b>MES: Gen. i feb.: 3ers de la ESO</b> <b>Núm. Sessions: 7</b>	<b>Les sessions tindran lloc des de gener fins a meitat febrer, aproximadament.</b>
<b>JUSTIFICACIÓ</b>		
Aquesta unitat didàctica està ubicada al començament de la 2a avaluació i es realitzarà els dies que tenim classe dins el gimnàs. Pretén ensenyar a l'alumnat la importància d'uns bons hàbits de vida (postura corporal en situacions diàries, descans, alimentació, moviments correctes en situacions quotidianes... entre altres), per tal de millorar la qualitat de vida de tots i totes.		
<b>OBJ. ETAPA</b>	<b>COMPETÈNCIES CLAU / COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>	
1, 2, 3, 4, 7, 8, 11 i 12	<b>CC Clau:</b> CCL, CD, CPSAA, CC, CE. <b>C. Específiques:</b> <b>1:</b> 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 <b>5:</b> 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.	
<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>		
- Creació d'un plat saludable (basant-se en el plat saludable de Harvard): utilitzaran les noves tecnologies i de forma autònoma han de crear un contingut audiovisual on cuinen i preparen un plat de menjar saludable. - Coavaluació de tècnica d'exercicis: per parelles utilitzant una fitxa amb diferents ítems, s'ajudaran entre ells per corregir-se la tècnica de 3 exercicis bàsics de força (esquats, planxa abdominal i flexions de braços).		
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>		
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. 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. 5.3. Produir continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats digitals, integrant la informació de manera crítica i participant col·laborativament en els escenaris de comunicació i aprenentatge.		
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fomentar l'aprenentatge dels noms de la musculatura principal del cos.</li> <li>2. Conèixer millor el cos i tindre cura d'ell, a base d'activitats per millorar la postura corporal, bons aliments i descans.</li> <li>3. Fomentar cultura d'esforç i de superació mitjançant l'increment de la força.</li> <li>4. Millorar la força general en les activitats plantejades.</li> <li>5. Fomentar l'aprenentatge d'exercicis de força bàsics per a la vida amb la tècnica correcta.</li> </ol>		
<b>SABERS BÀSICS</b>		
Bloc 1: Vida activa i saludable. Salut física: control de resultats i variables fisiològiques bàsiques, com a conseqüència de l'exercici físic. Alimentació saludable i cura del cos. Bloc 2: Organització i gestió de l'activitat física: ferramentes digitals per a la gestió de l'activitat física. Bloc 3: Resolució de problemes en situacions motrius: capacitats perceptives-motrius, condicionals i habilitats motrius específiques.		
<b>INSTR. AVALUACIÓ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Registre anecdòtic, actitud i participació (60%)</li> <li>● Examen pràctic (20%)</li> <li>● Projecte de nutrició (20%)</li> <li>● Projecte activitat ampliació (+0,5 nota avaluació)</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA</b>	Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comandament directe</li> <li>• Assignació de tasques</li> <li>• Ensenyança recíproca</li> <li>• Inclusió</li> <li>• Descobriment guiat</li> <li>• Resolució de problemes</li> </ul>
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apunts de classe de la unitat, rúbrica (Aules).</li> <li>• Rúbrica (Aules)</li> <li>• Cons, pissarra, tableta, altaveu, ordinador portàtil, balons medicinals, gomes elàstiques, petos, cèrcols, piques.</li> <li>• Pistes i gimnàs.</li> </ul>
<b>NOM DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SESSIÓ 1: La columna vertebral i la seva relació en la postura corporal en activitats quotidianes. Exercicis dirigits de "yoga postural</li> <li>• SESSIÓ 2: Músculs principals. Tècnica dels exercicis: flexions, esquats i planxa abdominals</li> <li>• SESSIÓ 3: Sessió teòrica alimentació saludable</li> <li>• SESSIÓ 4: Abdominals saludables</li> <li>• SESSIÓ 5: Circuit de força amb balons medicinals i bandes elàstiques</li> <li>• SESSIÓ 6: Examen tècnica força</li> <li>• SESSIÓ 7: Relaxació i respiració</li> </ul>

<b>MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT</b>	<b>NIVELL II – NIVELL GRUP CLASSE</b>	
<b>MESURES D'ACCÉS</b> Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració. Veure si tenim alumnes amb NERE i valorar les futures actuacions a realitzar al llarg del curs. Programes de prevenció de salut i aliments.	<b>MESURES APRENTATGE</b> Ús de TIC per a l'aprenentatge. Adequació de les programacions als diferents ritmes, estils i capacitats de tot l'alumnat.	<b>MESURES PARTICIPACIÓ</b> Normes de convivència del centre i de l'aula del grup. Aprenentatge cooperatiu.
<b>MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT</b>	<b>NIVELL III- INDIVIDUALS</b>	
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 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 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, romandré amb ells explicant-los els enunciats i guiant-los un poc.	
---------------------------------------	--	--



<b>UD 5 "RUGBY TAG"</b>	<b>MES: Gen. i feb. Curs: 3ers d'ESO</b>	<b>Les sessions tindran lloc des de gener fins a meitat febrer, aproximadament.</b>
	<b>Núm. Sessions: 7</b>	
<b>JUSTIFICACIÓ</b>		
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada a la 2a avaluació. Es realitzarà 1 dia per setmana, el dia que tenim classe fora al pati. Pretén apropar a l'alumnat l'esport del rugby, adaptat a l'àmbit educatiu, ja que es juga a una modalitat que s'anomena rugby tag. En aquesta modalitat no s'utilitzen els placatges, sinó que es fa ús d'uns cinturons amb unes cintes que s'estiren per simular un placatge. Farem exercicis, activitats i jocs sobretot en equip, però també en grups reduïts i per parelles, buscant la millora de les tècniques associades a aquest esport i, per damunt de tot, del sentit tàctic que implica jugar al rugby.</p>		
<b>OBJ. ETAPA</b>	<b>COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA</b>	
<b>1, 2, 3, 4, 7, 8, 11 i 12</b>	<b>CC Clau:</b> CCL, CD, CPSAA, CC, CE. <b>C. Específiques:</b> <b>2:</b> 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). <b>3:</b> Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com a mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments. <b>5:</b> 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.	
<b>SITUACIONS D'APRENENTATGE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partits de rugby amb el seu reglament adaptat i les seves situacions tàctiques: l'alumnat anirà aprenent poc a poc a jugar a rugby tenint en compte els seus requeriments tàctics.</li> <li>- Representació grupal d'una coreografia HAKA dels All Blacks de Nova Zelanda: a partir d'un vídeo explicatiu i unes indicacions dels passos a seguir, l'alumnat en grans grups haurà de representar aquest ball tan típic de la cultura novazelandesa.</li> </ul>		
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>		
<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 motrius</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> <p>5.3. Produir continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats digitals, integrant la informació de manera crítica i participant col·laborativament en els escenaris de comunicació i aprenentatge.</p>		
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells</li> <li>2. Fomentar cultura d'esforç i de superació.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. Aprendre a realitzar coreografia HAKA <i>All Blacks</i></li> <li>5. Aprendre el reglament bàsic del rugby tag i aplicar-lo en un partit.</li> <li>6. Assolir els aspectes tàctics que comporta aquest esport, diferents a la resta.</li> </ol>		
<b>SABERS BÀSICS</b>		
<p>Bloc 2: Organització i gestió de l'activitat física: Higiene, reflexió crítica de la importància, mesures i pautes.</p> <p>Bloc 3: 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>Bloc 4: Autoregulació emocional i interacció social davant situacions motrius: respecte al reglament, joc net.</p>		





Bloc 5: Manifestacions de la cultura motriu: esport i perspectiva de gènere. Cultura artísticoadaptativa. El ritme i el cos en moviment:	
<b>INSTR. AVALUACIÓ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Registre anecdòtic, actitud i participació (60%)</li> <li>● Coreografia HAKA (40%)</li> <li>● Projecte activitat ampliació (+0,5 nota avaluació)</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, etc.)</p> <p>Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comandament directe</li> <li>● Assignació de tasques</li> <li>● Ensenyança recíproca</li> <li>● Inclusió</li> <li>● Descobriments guiats</li> <li>● Resolució de problemes</li> </ul>
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Apunts de classe de la unitat, rúbrica (Aules).</li> <li>● Rúbrica (Aules)</li> <li>● Cons, pissarra, tablet, altaveu, ordinador portàtil, balons rugby,</li> <li>● Pati i gimnàs</li> </ul>
<b>NOM DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SESSIÓ 1: Progressió joc col·loquial i regla assaig</li> <li>● SESSIÓ 2: El "tocat"</li> <li>● SESSIÓ 3: El "Avant" i el "tocat" amb cinturons "tag"</li> <li>● SESSIÓ 4: La "TOUCH" i formes d'anotar</li> <li>● SESSIÓ 5: Partits finals</li> <li>● SESSIÓ 6: Pràctica i assaig HAKA</li> <li>● SESSIÓ 7: Representació HAKA</li> </ul>

<b>MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT</b>	<b>NIVELL II – NIVELL GRUP CLASSE</b>	
<b>MESURES D'ACCÉS</b> Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració. Veure si tenim alumnes amb NERE i valorar les futures actuacions a realitzar al llarg del curs. Programes de prevenció de salut i aliments.	<b>MESURES APRENTATGE</b> Ús de TIC per a l'aprenentatge. Adequació de les programacions als diferents ritmes, estils i capacitats de tot l'alumnat.	<b>MESURES PARTICIPACIÓ</b> Normes de convivència del centre i de l'aula del grup. Aprenentatge cooperatiu.
<b>MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT</b>	<b>NIVELL III- INDIVIDUALS</b>	
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.	
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 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, romandré amb ells explicant-los els enunciats i guiant-los un poc.	



<b>UD 6 "PATINATGE"</b>	<b>Mesos: feb. i març; Curs: 3ers de la ESO</b>	<b>Les sessions tindran lloc des de meitat febrer a meitat març aproximadament.</b>
	<b>Núm. Sessions: 6</b>	
<b>JUSTIFICACIÓ</b>		
Aquesta unitat didàctica està ubicada a la meitat de la 2a 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 del patinatge. Es portarà a terme, per tant, un tipus d'esport que requereix d'equilibri i de coordinació i que en molts casos hi haurà una gran diferència de nivell entre alumnat, fet que fomentarà l'ajuda entre ells i la ensenyança recíproca entre ells.		
<b>OBJ. ETAPA</b>	<b>COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA</b>	
1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 11 i 12	<b>CC Clau:</b> CCL, CD, CPSAA, CC, CE. <b>C. Específiques:</b> <b>2:</b> 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). <b>5:</b> 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.	
<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Superació d'obstacles mitjançant tècniques bàsiques de gir del patinatge.</li> <li>- Creació d'un circuit per part de l'alumnat perquè la resta de classe el practique.</li> </ul>		
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>		
2.2 Resoldre amb èxit diferents situacions reals de competició i cooperació a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i d'estratègies, fomentant l'autogestió de la pràctica d'activitat física i esportiva.		
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>		
1. Adaptar-se de manera segura a una activitat com el patinatge. 2. Aconseguir de la millor forma possible realitzar un circuit d'obstacles.		
<b>SABERS BÀSICS</b>		
Bloc 2: Organització i gestió de l'activitat física. Prevenció d'accidents en la pràctica motriu. Gestió del risc propi i de cara a la resta.		
Bloc 3: Resolució de problemes en situacions motrius: Creativitat motriu: creació de reptes i situacions-problema amb resolució possible mitjançant els recursos disponibles.		
Bloc 4: 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.		
<b>INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Registre anecdòtic, actitud i participació (60%)</li> <li>● Examen pràctic (20%)</li> <li>● Projecte (20%)</li> <li>● Projecte activitat ampliació (+0,5 nota avaluació)</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA</b>	Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comandament directe</li> <li>● Assignació de tasques</li> <li>● Ensenyança recíproca</li> <li>● Inclusió</li> <li>● Descobriments guiats</li> <li>● Resolució de problemes</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Apunts de classe de la unitat, rúbrica (Aules).</li> <li>● Rúbrica (Aules)</li> <li>● Cons, pissarra, tablet, altaveu, patins, piques, bancs,</li> <li>● Pati i gimnàs</li> </ul>	



<b>NOM DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SESSIÓ 1: Familiarització amb els patins: posició bàsica i equilibri</li> <li>● SESSIÓ 2: Inici dels desplaçaments i el frenat: parelles i individual</li> <li>● SESSIÓ 3: Tipus de girs</li> <li>● SESSIÓ 4: Circuit d'obstacles I</li> <li>● SESSIÓ 5: Circuit d'obstacles II</li> <li>● SESSIÓ 6: Avaluació</li> </ul>
----------------------------	--

MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	NIVELL II – NIVELL GRUP CLASSE	
<b>MESURES D'ACCÉS</b> Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració. Veure si tenim alumnes amb NERE i valorar les futures actuacions a realitzar al llarg del curs. Programes de prevenció de salut i aliments.	<b>MESURES APRENTATGE</b> Ús de TIC per a l'aprenentatge. Adequació de les programacions als diferents ritmes, estils i capacitats de tot l'alumnat.	<b>MESURES PARTICIPACIÓ</b> Normes de convivència del centre i de l'aula del grup. Aprenentatge cooperatiu.
MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	NIVELL III- INDIVIDUALS	
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 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 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.	



# PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA

Curs: **4t d'ESO**

**2a AVALUACIÓ**

Professor: **Xavier Tomàs Esmel**

<b>UD3 "PROGRAMA D'ENTRENAMENT PERSONAL"</b>	<b>MES: Des. Gener. Febrer.</b>	<b>01/12</b>	<b>Fins</b>	<b>A</b>		<b>29/02</b>	
	<b>Curs: 4t ESO</b>						
	<b>Núm. Sessions: 10</b>						
<b>JUSTIFICACIÓ</b>							



Aquesta unitat didàctica està ubicada a la segona avaluació i es tracta d'una unitat integral on l'alumnat tractarà diversos aspectes relacionats amb el seu cos i la seua salut. En primer lloc vorem els aspectes més interessants de l'aparell locomotor per a tindre una base per a preparar el pla d'entrenament personal. A continuació explicarem les bases d'aquest, com realitzar-lo, com dur-lo a la pràctica i com avaluar-lo. Per a això, realitzarem tant a l'inici com al final els test de valoració de la condició física, però a més a més, després de les 4 sessions de força, hauran de realitzar un test especial de realització correcta dels exercicis de força (squats, fondos i planxa), on demostraran el haver adquirit una tècnica correcta i adquirir un mínim de força general del cos. Per tant, així podrem assolir aquest enfocament global i integral de la unitat, tal com pretenem. Per tant, podria considerar-se prou llarga amb 10 sessions, però no serà així, segurament l'alumnat es quedarà amb ganes de fer mes sessions del seu programa d'entrenament personal, però en aquest moment, hauran de plantejar-se el dur-lo a terme fora del centre, com a un hàbit saludable i de cura del seu cos, el qual intentarem que assolixquen per al futur.

OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ
2, 4, 7, 11,12.	CCL, CMCT, CD, CPSAA  /  Competència específica 1 "Estil de vida actiu i saludable"  Competència específica 5 "Les tecnologies de la informació i la comunicació"	Localització dels principals músculs, lligaments, tendons i articulacions en el cos humà, així com les seues funcions, utilitzant l'esquelet del departament, els apunts i les diapositives de la unitat.  Realització dels test de valoració de la condició física i valoració del nivell individual.  Realització autònoma en grups reduïts dels exercicis de força, resistència i flexibilitat del pla d'entrenament.  Participació en una eixida a un centre Fitness a Xàtiva realitzant les activitats pròpies del centre Avanza Fitness com spinning, sala de musculació, zumba, crossfit i natació.	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.  1.2. Dissenyar un pla específic de millora de la condició física aplicant mètodes i sistemes de desenvolupament físic adaptats a les característiques individuals i de l'entorn.  1.3. Adoptar un estil de vida actiu amb els seus efectes positius sobre la salut, la imatge personal i les activitats fisicoesportives, identificant les conductes de risc i aplicant diferents tècniques per a compensar les tensions pròpies de la vida quotidiana.  5.1. Escollir en funció de la seua idoneïtat els recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut i avaluar les fonts d'informació i innovació.  5.2. Diferenciar les fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables relacionades amb els sabers de la matèria, actualitzant les estratègies de recerca i organització de la informació i la manera d'interacció netiqueta.  5.3. Produir continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats digitals, integrant la informació de manera crítica i participant col·laborativament en els escenaris de comunicació i aprenentatge.

#### OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Millorar el desenvolupament motriu, la condició física i la salut amb la realització i implantació del programa d'entrenament, amb la corresponent valoració final dels resultats aconseguits.
- Aprendre i aplicar els diferents exercicis de força, principalment, dirigits a les principals parts del cos.



- Identificar les diferents parts de l'aparell locomotor així com les seues funcions.
- Treballar en equip, en grups reduïts i realitzar les sessions de força de forma autònoma i amb iniciativa.
- Incrementar les seues possibilitats i recursos de pràctica física i esportiva fora del centre.
- Valorar la necessitat, utilitat i el caràcter saludable i sostenible d'una alimentació adequada.
- Conèixer alguns dels espais de pràctica esportiva que hi ha al seu poble i als pobles dels voltants.

### SABERS BÀSICS

#### BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE.

##### Subbloc 1.1. Salut física.

- Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables.
- 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 físic

- Mètodes d'entrenament i noves tendències en fitness.
- Programació autònoma de l'exercici.

##### Grup 3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional

- Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional dels sistemes corporals relacionats amb el moviment, l'AF i la salut.

##### Grup 4. Cura del cos.

- Escalfament específic i autònom.

##### Subbloc 1.2. Salut social.

- Efectes negatius i conductes de prevenció del consum del tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.

##### Subbloc 1.3. Salut mental.

- Mètodes de relaxació i estiraments.
- Tècniques de relaxació i estiraments

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

##### Subloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat.

- Valoració de la correcta execució de les AF: lesions esportives i hàbits no saludables

##### Higiene i AF

##### Subbloc 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'AFE

- Aplicacions, recursos Web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'AF.
- Reconeixement i gestió del bon ús de la tecnologia relacionada amb el moviment, l'AFE, en diferents entorns d'aprenentatge digital: planificació, control i anàlisi. Creació i cura de continguts..

#### INSTR. AVALUACIÓ

Aquestos instruments són els que utilitzem sobre el total de les unitats de la 2a avaluació, és a dir, contemplant l'avaluació de totes les unitats.

- **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.
- **El projecte del programa d'entrenament: 1,5 punts.** Es valorarà la realització correcta, completa i de qualitat del projecte.
- **Proves teòriques, realització de fitxes i treballs: 1 punt.** Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Proves practiques (examen d'Ultimate frisbee): 1,5 punts.</b> Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Utilitzarem la graella d'avaluació de la tècnica individual i de la tàctica col·lectiva.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comandament directe</li> <li>• Assignació de tasques</li> <li>• Ensenyança recíproca</li> <li>• Descobriments guiats</li> <li>• Grups reduïts</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>• Vídeos de les jugades i de les tècniques (Aules).</li> <li>• Materials d'educació física com les pilotes, els postes i la xarxa...</li> <li>• Pistes poliesportives i gimnàs.</li> </ul>	
<b>NOM DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessió 1: Excursió al centre Avanza Fitness de Xàtiva.</li> <li>• Sessió 2: presentació de la unitat del programa d'entrenament.</li> <li>• Sessió 3: l'aparell locomotor.</li> <li>• Sessió 4: realització dels test inicials.</li> <li>• Sessions 5, 6, 7 i 8: sessions del programa d'entrenament realitzades a classe.</li> <li>• Sessions 9 i 10: sessió d'avaluació dels 3 exercicis de força i sessió de realització dels test finals de condició física.</li> </ul>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
<p>Establiment del nivell general del grup.</p> <p>Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració.</p>	<p>Observació dels exercicis i jocs en les dues primeres sessions.</p> <p>Els alumnes lesionats temporals ajudaran a organitzar els equips, preparar el material i arbitrar els partits.</p>	<p>Es faran grups mixtes de gènere i nivell fomentat un treball en equip on els alumnes més avantatjats ajuden als menys.</p> <p>També es buscaran les possibles barreres que hi pugui haver en el grup, tant a nivell físic, com de nivell social o psicològic.</p>
<b>CONTROL, ASSISTÈNCIA I PREVENCIÓ DE L'ABSENTISME</b>	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.	Hem d'observar-ho perquè tots els anys hi ha algun alumne que comença així i després acaba abandonant el curs.
<b>PROGRAMACIÓ MULTINIVELL</b>	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.	Al ser un treball autònom i en grups reduïts, cada alumne pot triar el seu propi camí a seguir, sempre partint del punt inicial i anar millorant-lo dia a dia.
<b>FACTORS QUE DIFICULTEN LA INCLUSIÓ</b>	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.
<b>IDENTIFICACIÓ DE BARRERES</b>	Es tractarà d'identificar-les en la primera sessió.	Pels alumnes nous podrien trobar amb la dificultat de la llengua.
<b>MESURES D'APRENENTATGE</b>	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 de la utilització dels materials per a la sessió de condició física.
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 les necessitats del grup.
<b>MESURA:</b>	<b>NIVELL III- INDIVIDUALS</b>	
ADEQUACIÓ DE LA METODOLOGIA, RECURSOS I MATERIALS. MESURES IV.	Adequació dels recursos educatius, de la metodologia (explicació en classe, seguiment diari, treball amb projectes, fitxes, etc...) i de la realització de les activitats. Es posarà sempre prop del professor, es tindrà en compte que no es distraiga, es reforçarà un seguiment de la sessió i es donaran diversos feedbacks durant la sessió per a comprovar que porta el ritme adequat i entén els exercicis i explicacions.	
Adaptació de la llengua dels materials curriculars per alumnes nouvinguts	Explicacions individuals. Donar-los els apunts en castellà Prioritzarem determinants continguts essencials i adaptarem els instruments d'avaluació com els exàmens escrits.	
APRENTATGE I ASSOLIMENT	Actuacions i programes de reforç dins i fora de l'horari lectiu.	Si detectem alumnes amb una alta dificultat per a realitzar els exercicis o activitats d'entrenament, se'ls farà un reforç individual per ensenyar-los.
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Per exemple, en les sessions on hi haurà higiene amb la dutxa, es sensibilitzarà per un ús racional de l'aigua, el qual ha de formar part del nostre hàbit diari i realitzar-lo també en casa, en el gimnàs, poliesportius...	Ús racional de l'aigua



UD4 "ULTIMATE FRISBEE"		MES: Des. Gener. Febrer. Curs: 4t ESO Núm. Sessions: 7	01/12	Fins	A	29/02
<b>JUSTIFICACIÓ</b>						
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada a la segona avaluació i serà la unitat que es basarà en l'assoliment de continguts del bloc 3, que tracta de la resolució de problemes en situacions motrius. També tractarem aquest esport des de la vessant d'esports alternatius i a més a més com un esport per ocupar el temps d'oci i així mantindre's actiu i amb bona salut. Per tant serà una unitat integral. Es farà un treball tant tècnic com tàctic, buscant l'assoliment de les habilitats bàsiques d'aquest esport com l'aprenentatge i millora d'estratègies i situacions tàctiques en el joc col·lectiu. Al llarg de la unitat farem equips de treball mixtes, en grups reduïts i amb treball cooperatiu, on els alumnes aprenen i s'ajuden entre ells. També acabarem fent una mini-ligueta o torneig entre els equips de cada grup. Haurem de vigilar els dies en que fa vent, ja que en la nostra terra o zona, hi ha dies de molt de vent tant en hivern com en primavera, així que hauren d'adaptar aquestes classes. També cal dir que se'ls oferirà a l'alumnat la possibilitat de realitzar treballs d'investigació, recerca, com exposicions o murals, i d'aplicació de les habilitats personals manipulatives o tecnologies per a construir el propi frisbee. Hi haurà uns apunts que estaran a Aules i entraran per examen, alguna fitxa voluntària i un examen pràctic (tant tècnic com tàctic).</p>						
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ			
2, 4, 7, 11.	CCL, CMCT, CD, CPSAA  /  Competència específica 1 "Estil de vida actiu i saludable"  Competència específica 2 "Desenvolupament exitós en situacions motrius"	<p>Explicació, valoració i reflexió sobre l'orige de l'esport, l'evolució, la fonamentació del vol del frisbee, el treball en equip i l'autoarbitratge com a fonaments bàsics de l'Ultimate.</p> <p>Pràctica de les diferents tècniques d'agafada, passada i recepció del frisbee.</p> <p>Situacions d'atac amb superioritat i de jocs modificats per assolir la tàctica ofensiva i defensiva del joc.</p> <p>Participació en mini tornejos dins del grup de classe.</p> <p>Realització de la prova escrita, tècnica i tàctica de l'esport de l'Ultimate.</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> <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>			
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions de joc plantejades.</li> <li>• Aprendre i aplicar els diferents aspectes reglamentaris de l'esport.</li> <li>• Perfeccionar la tècnica del joc. Solucionar situacions ofensives i defensives.</li> <li>• Valorar el treball de col·laboració i joc en equip per construir un atac eficaç basat en el treball en equip.</li> <li>• Incrementar les seues possibilitats d'execució i rendiment motiu, perfeccionant les habilitats motrius ja adquirides.</li> <li>• Valorar la pràctica d'este joc esportiu com un recurs esportiu de pràctica recreativa.</li> <li>• Organitzar i participar en un campionat intern en el grup.</li> <li>• Identificar espais per a practicar aquest esport alternatiu com seria a la platja.</li> </ul>						
<b>SABERS BÀSICS</b>						
<p>BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE. Subbloc 1.1. Salut física. Grup 4. Cura del cos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalfament específic i autònom.</li> </ul>						

**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.****Subbloc 3.2.**

- Jocs i esports col·lectius.
- Fonaments tècnics esportius.
- Fonaments tàctics esportius.
- Pensament estratègic.
- Lògica interna dels jocs i esports.
- Aspectes reglamentaris.

**BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I Interacció Social En Situacions Motrius.****Subloc 4.1.Habilitats socials.**

- Estratègies de resolució de conflictes: autonomia emocional.

<b>INSTR. AVALUACIÓ</b>	<p>Aquestos instruments són els que utilitzem sobre el total de les unitats de la 2a avaluació, és a dir, contemplant l'avaluació de totes les unitats i estan relacionats amb les competències específiques, els objectius, els sabers i els criteris d'avaluació.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respecte: 1 punt.</b> Es valorarà el respecte a la matèria, als companys, al professor i el compliment de les normes del departament que estan exposades en aquest document.</li> <li>• <b>Participació diària i esforç: 2 punts.</b> Es valorarà la participació, implicació, esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades.</li> <li>• <b>Assistència i puntualitat: 1 punt.</b> Es valorarà l'assistència a classe i la justificació de les faltes, així com la puntualitat. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts.</li> <li>• <b>Higiene: 1 punt.</b> Es valorarà el portar l'equipació adequada, netejar-se, llavar-se la cara, canviar-se, portar la bosseta d'higiene i, en el seu cas, la dutxa quan el professor ho comuniqui.</li> <li>• <b>El projecte del programa d'entrenament: 1,5 punts.</b> Es valorarà la realització correcta, completa i de qualitat del projecte.</li> <li>• <b>Proves teòriques, realització de fitxes i treballs: 1 punt.</b> Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions.</li> <li>• <b>Proves pràctiques (examen d'Ultimate frisbee): 1,5 punts.</b> Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents aquesta unitat didàctica.</li> </ul> <p>Utilitzarem la graella d'avaluació de la tècnica individual i de la tàctica col·lectiva.</p>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manament directe</li> <li>• Assignació de tasques</li> <li>• Ensenyança recíproca</li> <li>• Descobriments guiats</li> <li>• Grups reduïts</li> </ul>
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>• Vídeos de les jugades i de les tècniques (Aules).</li> <li>• Fitxa i vídeo per a construir el propi frisbee (Aules).</li> <li>• Materials d'educació física com els frisbees, cons, pitrals...</li> <li>• Pistes poliesportives i gimnàs.</li> </ul>
<b>NOM DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessió 1: Introducció, tècniques de back-hand, joc modificat 10 posses.</li> <li>• Sessió 2: Tècniques de fore-hand i joc modificat de possessió.</li> <li>• Sessió 3: nous tipus de llançaments i explicació del reglament del joc. Partides.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessions 4: nous tipus de llançaments i assoliment del reglament de joc. Autoarbitratge amb mini-campionat.</li> <li>• Sessió 5: Joc modificat per zones i partit del mini-campionat.</li> <li>• Sessió 6: Avaluació tècnica de llançaments i recepcions.</li> <li>• Sessió 7: Avaluació pràctica.</li> <li>• Sessió 8: Avaluació teòrica junt a les altres unitats.</li> </ul>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
Establiment del nivell general del grup.  Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració.	Observació dels exercicis i jocs en les dues primeres sessions.  Els alumnes lesionats temporals ajudaran a organitzar els equips, preparar el material i arbitrar els partits.	Es faran grups mixtes de gènere i nivell fomentat un treball en equip on els alumnes més avantatjats ajuden als menys.  També es buscaran les possibles barreres que hi puga haver en el grup, tant a nivell físic, 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.	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.	Al ser un treball autònom i en grups reduïts, cada alumne pot triar el seu propi camí a seguir, sempre partint del punt inicial i anar millorant-lo dia a dia.
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.
IDENTIFICACIÓ DE BARRERES	Es tractarà d'identificar-les en la primera sessió.	Pels alumnes nous podrien trobar amb la dificultat de la llengua.
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 de la utilització dels materials per a la sessió de condició física.
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 a les necessitats del grup.
<b>MESURA:</b>	<b>NIVELL III- INDIVIDUALS</b>	
ADEQUACIÓ DE LA METODOLOGIA, RECURSOS I MATERIALS. MESURES IV.	Adequació dels recursos educatius, de la metodologia (explicació en classe, seguiment diari, treball amb projectes, fitxes, etc...) i de la realització de les activitats. Es posarà sempre prop del professor, es tindrà en compte que no es distraiga, es reforçarà un seguiment	



	de la sessió i es donaran diversos feedbacks durant la sessió per a comprovar que porta el ritme adequat i entén els exercicis i explicacions.	
Adaptació de la llengua dels materials curriculars per alumnes nouvinguts	Explicacions individuals. Donar-los els apunts en castellà Prioritzarem determinants continguts essencials i adaptarem els instruments d'avaluació com els exàmens escrits.	
APRENTATGE I ASSOLIMENT	Actuacions i programes de reforç dins i fora de l'horari lectiu.	Si detectem alumnes amb una alta dificultat per a realitzar els exercicis o activitats d'entrenament, se'ls farà un reforç individual per ensenyar-los.
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Per exemple, en les sessions on hi haurà higiene amb la dutxa, es sensibilitzarà per un ús racional de l'aigua, el qual ha de formar part del nostre hàbit diari i realitzar-lo també en casa, en el gimnàs, poliesportius...	Ús racional de l'aigua



# **PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA**

**Curs: 1r BATXILLER**

**2a AVALUACIÓ**

**Professor: Xavier Tomàs Esmel**



<b>UD4 "EL MEU PLA D'ENTRENAMENT"</b>	<b>MES: Desemb., gen. i febrer.</b>	<b>De 07/12</b>	<b>Fins a:</b>	<b>03/03</b>
	<b>Curs:1r Batxiller</b>			
	<b>Núm. Sessions: 12</b>			

**JUSTIFICACIÓ**

Aquesta unitat didàctica està ubicada a la segona avaluació. Després d'haver conegut i posat en pràctica els diferents sistemes i mètodes d'entrenament de les capacitats físiques bàsiques, arriba el moment de donar-li autonomia a l'alumne per a que es planifiqui, posei en pràctica i avaluï el seu propi pla d'entrenament, amb l'objectiu doble de millorar la seua condició física i salut i també, realitzar els entrenaments que més li agraden de forma autònoma i amb els seus companys, en grups reduïts.

En aquesta unitat establirem les bases per a poder realitzar de forma correcta, saludable i segura un pla d'entrenament personal, integrant sabers que es treballaran o ja s'han treballat en altres blocs, buscant sempre un enfocament de la matèria des d'una perspectiva holística, competencial i integrada en la seua vida. El pla consistirà en entrenar un mínim de 3 dies per setmana durant un mes i mig, dels quals un dia serà en la classe d'EF. Els altres dos seran fora del centre, per tant, l'alumnat haurà d'interactuar amb l'entorn urbà i natural, entrenant o fent exercici pel seu poble, pels camins i sendes, en els centres esportius que hi haja (gimnàs), clubs o altres instal·lacions esportives com el pavelló, el camp de futbol o la piscina. A més a més plantejarem l'activitat de plogging com a un recurs saludable i sostenible.

Aprendran els principis de l'entrenament, els factors que han de tindre en compte per organitzar una sessió i la realització d'una varietat d'exercicis de millora de la força, la flexibilitat i diferents sistemes d'entrenament de la resistència.

Una sessió important en aquesta unitat serà la de teoria de l'aparell locomotor i la seua relació amb la sessió d'Espalsana. En primer lloc estudiaran l'aparell locomotor i les funcions d'aquest per a poder realitzar correctament el seu pla d'entrenament i, tot seguit, realitzarem dues sessions d'Espalsana. En la primera treballarem el CORE i explicarem les formes de realitzar correctament exercicis per a l'esquena, les bases per a mantindre en bona salut aquesta i com no s'han de realitzar certs exercicis per estar contraindicats. En aquesta sessió la metodologia serà de treball per parelles i ensenyament recíproc. En el cas dels exercicis contraindicats, en la segona sessió, els explicarem de totes les parts del cos, proposant exercicis alternatius i aplicant-los en una classe.

A cavall entre la unitat 1 de condició física i aquesta, hauran realitzat 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. De la mateixa forma que també es planteja com a una sessió a cavall entre les dues avaluacions, transversal, la volta a peu solidària contra el càncer, en la qual ha de participar tot l'alumnat del centre i es valora de forma positiva als que ho fan en la modalitat de córrer.

Es fomentarà un ús segur de les TIC per a buscar informació sobre exercicis d'entrenament així com aquelles aplicacions que es poden seguir per a fer el propi entrenament, bé siga amb exercicis de força, de resistència, flexibilitat o també canals i webs amb tutorials d'entrenament.

Per últim cal nomenar que al principi van realitzar els test de valoració de la condició física inicial i, al final, els repetiran per a valorar si hi ha hagut una millora després d'aquestes dues unitats basades en la condició física.

Buscarem una transferència amb la competència específica 1 basada en Planificar i posar en pràctica un programa saludable d'AFE adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, social i mental.

Així com amb la competència 4 basada en mantindre un estil de vida saludable i sostenible. En aquest sentit fomentarem que els alumnes practiquen activitats físiques i esportives fora del centre tant en entorns urbans (parcs) com naturals (vies verdes, rutes senderistes, adquirint una actitud de compromís, respecte i millora de l'entorn. A més a més, entre els projectes de treballs voluntaris de la segona avaluació plantegen i promocionem la pràctica saludable d'activitats físiques suaus com vindre al centre caminant o fer plogging com a uns dels projectes dels treballs voluntaris que els alumnes poden fer.

<b>OBJ. ETAPA</b>	<b>COMP. CLAU/COMP. ESPECÍFICA</b>	<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>	<b>CRIT. D'AVALUACIÓ</b>
2, 7, 9, 13, 16.	STEM, CD, CPSAA, CE / 1 "Planificar un programa d'entrenament", 4 "Estil de vida saludable i sostenible".	Buscarem sempre que les situacions siguen significatives per a l'alumnat, per exemple tenint clar per part de l'alumnat el seu grau inicial d'incertesa en aquestes activitats i que tinguen al seu abast els apunts, informació en aplicacions específiques, webs de confiança sobre els continguts d'entrenaments i l'ajuda del professor per dissenyar, realitzar i avaluar el pla d'entrenament.  Ser conscient i valorar la pròpia condició física i ser crític per a aplicar	1.1. Dissenyar i posar en pràctica de manera autònoma un programa d'activitat física per a la millora de la condició física i la salut, basat en criteris científics, i aprofitant responsablement els recursos de l'entorn i les noves tecnologies.  1.2. Incorporar propostes per a la gestió de l'esforç en les activitats físiques, aplicant els principis i fases de l'entrenament.  1.4. Analitzar críticament els components que participen d'un estil de vida



	<p>els mètodes de classe per a millorar-la. Així, el programa dissenyat, haurà de basar-se en les capacitats físiques inicials de l'alumnat obteses dels test realitzats.</p> <p>Realització de forma autònoma, de forma individual a vegades i, en grups reduïts d'altres vegades, dels exercicis d'entrenament planificats.</p> <p>Aplicar correctament les tècniques d'execució i realització dels exercicis de força i flexibilitat amb l'ajuda dels companys i del professor.</p> <p>Valoració i reflexió crítica de la condició física final amb la realització dels test. Reflexió sobre l'adequació i compliment del programa d'entrenament.</p>	<p>saludable en l'àmbit educatiu i l'àmbit socio familiar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.</p>
--	--	---

#### OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Aprendre i aplicar els principis de l'entrenament per a planificar, executar i avaluar un programa d'entrenament personal.
- Dissenyar un pla d'entrenament personal atenent a les pròpies capacitats físiques individuals, ajustant-lo en la mesura del que siga possible als objectius generals del grup reduït, però sense deixar de banda els objectius personals i aprofitant els recursos de les noves tecnologies i de l'entorn.
- Realitzar de manera autònoma el pla d'entrenament planificat i aplicar de forma correcta en grups reduïts les activitats plantejades, amb un ajust a la pròpia condició física individual.
- Millorar la resistència, la força, la flexibilitat i, en menor mesura, la velocitat, respecte dels nivells d'inici de curs amb la pràctica de les sessions del pla d'entrenament.
- Realitzar autònomament els tests finals de valoració de la condició física i fer una reflexió i anàlisi crític sobre els resultats.
- Aprendre coneixements bàsics de l'aparell locomotor i com cuidar la nostra esquena per a mantindre-la en bona salut al llarg de la vida, així com aplicar-ho al pla d'entrenament i al dia a dia.
- Aprendre i saber practicar alguna de les tècniques de relaxació i tornada a la calma proposades.

#### SABERS BÀSICS

BLOC 1: Vida activa i saludable.

SUBBLOC 1.1.: Salut Física.

- Grup 1: Característiques de les activitats físiques saludables
  - 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
  - Programes d'AF personal (FITT-PV) per a les diferents capacitats físiques.
- Grup 2: Cura del cos
  - Mètodes de recuperació de l'esforç

SUBBLOC 1.3. Salut Mental

- Grup 1. Mètodes i tècniques de meditació i relaxació
  - Tècnica bàsica de meditació
  - Hàbits de descans

BLOC 2. Organització i gestió de l'activitat física.

SUBBLOC 2.2. Eines digitals per a la gestió de l'AF.

- Aprofitament i gestió del bon ús de la tecnologia relacionada amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la





<p>salut, en diferents entorns d'aprenentatge digital: planificació, control i anàlisi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creació i cura de continguts</li> </ul> <p>BLOC 6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.</p> <p>SUBBLOC 6.1. Iniciatives i activitats saludables i sostenibles en el medi natural i urbà.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficis de la pràctica d'activitat física en l'entorn natural.</li> <li>• Mobilitat activa saludable i sostenible.</li> <li>• Oci saludable i sostenible: possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica segura d'activitat física i esportiva.</li> <li>• Coneixement del patrimoni natural i urbà de l'entorn. Propostes de millora: accessibilitat, ús esportiu, seguretat i sostenibilitat. Promoció i ús creatiu.</li> <li>• Mesures de protecció i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica fisicoesportiva. Servei a la comunitat.</li> </ul>		
<b>INSTRUMENTS DE L'AVALUACIÓ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projecte del pla d'entrenament (10%)</li> <li>• Examen escrit i fitxes (15%)</li> <li>• Participació diària, assistència i esforç (20%)</li> <li>• Respecte (10%)</li> <li>• Hàbit higiènic (dutxa mensual) (10%)</li> <li>• Proves de força (10%)</li> <li>• Projecte de nutrició (10%)</li> <li>• Prova de rugbi (15%)</li> <li>• Projecte del treball voluntari (+0,5 punts avaluació)</li> </ul> <p>Els percentatges estan basats en el total de les unitats de la 2a avaluació, ja que entre les dues juntes sumaran el 100%.</p>	
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.)</p> <p>Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assignació de tasques</li> <li>• Ensenyament recíproc</li> <li>• Descobriment guiat</li> <li>• Grups reduïts</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>• Fitxes d'exercicis de força, resistència i flexibilitat, fitxes models de sessions d'entrenament d'anys anteriors, fitxa en blanc per a preparar les sessions (Aules).</li> <li>• Projectes d'anys anteriors elaborats per altres alumnes que els poden servir de guia.</li> <li>• Rúbrica de correcció dels projectes (aules).</li> <li>• Rúbrica pel registre anecdòtic del treball en classe.</li> <li>• Materials d'educació física com els cons, matalassos, cordes, gomes, peses, pilotes medicinals, etc...</li> <li>• Pistes poliesportives i gimnàs.</li> </ul>	
<b>NOM DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessió inicial transversal 1: Volta a peu solidària contra el càncer.</li> <li>• Sessió inicial transversal 2: Visita al centre Avanza Fitness Xàtiva.</li> <li>• Sessió 1. Sessió teòrica. Explicació de la unitat i del projecte d'entrenament personal (PowerPoint de la unitat, està en Aules).</li> <li>• S. 2. Aparell locomotor.</li> <li>• S. 3, 4, 5, 6 i 7. Les sessions realitzades pels alumnes en el programa d'entrenament i posades en pràctica.</li> <li>• S. 8 i 9. Espalsana 1 (Exercicis de CORE per parelles) i Espalsana 2 (Exercicis contraindicats i propostes saludables per substituir-los).</li> <li>• S. 10 i 11. Test finals de valoració de la condició física i test de força de dominades i fondos de braços.</li> <li>• S.12. Tècniques de relaxació i meditació. Hàbits de descans.</li> <li>• Avaluació teòrica. Sessió inclosa entre les UD 4 i 5. Prova escrita.</li> </ul>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
CONTROL DE L'ASSISTÈNCIA I PREVENCIÓ DE L'ABSENTISME	Com vam voler en la reunió de l'equip docent en la primera avaluació, hi ha alguns alumnes amb moltes suspeses, que han presentat senyals de possible	Com a mesura de detectar i previndre l'absentisme al llarg de la segona avaluació es passarà llista tots els dies i es comunicarà al tutor els casos d'absentisme. Per tractar



	abandonament en alguna matèria, i que falten alguns dies a classe.	de previndre així que aquestos alumnes es donen de baixa a la tercera avaluació.
IDENTIFICACIÓ DE BARRERES	Tant l'idioma castellà com més encara, el valencià, suposa una barrera per un alumne que va vindre d'Ucraïna al grup B.	Al llarg de la segona avaluació s'intercalen les explicacions en valencià amb les de castellà, conversant posteriorment en privat amb l'alumne. Els apunts de les 3 unitats se li repartiran en castellà i la classe de l'aparell locomotor (tant l'explicació com la presentació) serà íntegra en castellà.
MESURES RELACIONADES AMB LA PARTICIPACIÓ	En el mateix sentit que hem dit abans, també es passaran els materials escrits (apunts i fitxes) al castellà pels alumnes nouvinguts.	El professor els donarà el material específic i treballarà amb ells personalment les explicacions de les fitxes i els apunts.
MESURES D'APRENTATGE	Us de TIC	Es facilitarà als alumnes l'ús de les TIC per a elaborar i executar el seu pla d'entrenament.
MESURES D'APRENTATGE	Ús de rúbriques i diaris de seguiment	Els alumnes tenen penjat a Aules les rúbriques de correcció i valoració dels projectes que han de realitzar. El professor portarà a classe el diari de seguiment per registrar el treball en el dia a dia del pla d'entrenament.
MESURES D'APRENTATGE	Programar activitats complementàries per l'adquisició dels continguts no adquirits	En aquesta unitat es realitza una eixida al Centre AvanzaFitness (interdisciplinar amb la Unitat 1 de la 1a avaluació) on els alumnes coneixeran el funcionament d'un centre d'aquestes característiques, així com tindran l'oportunitat de practicar algunes activitats. També tindrem una sessió transversal amb la 1a avaluació que serà la volta a peu.
MESURES D'APRENTATGE	Grups cooperatius.	En aquesta unitat es treballarà en grups reduïts i cooperatius.
<b>MESURA:</b>	<b>NIVELL III- INDIVIDUALS</b>	
Adaptació de la llengua dels materials curriculars per alumnes nouvinguts	Explicacions individuals. Ajuda o traducció a l'anglès, si n'és el cas, per part d'un alumne guia. 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 i lesió de turmell	Aquest alumne planificarà dins del seu programa d'entrenament exercicis de compensació, recuperació i millora de la força i mobilitat pel seu genoll.	
Adaptació activitats sobrecàrrega per problemes d'esquena	Reducció o eliminació sobrecàrregues en determinats exercicis de força. S'ajudarà a l'alumnat a adaptar el seus plans d'entrenament a les seues necessitats personals.	
Asma i/o ansietat	Igualment.	



<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	<p><b>ESTALVI D'AIGUA.</b> Per exemple, en les sessions on hi haurà higiene amb la dutxa, es sensibilitzarà per un ús racional de l'aigua, el qual ha de formar part del nostre hàbit diari i realitzar-lo també en casa, en el gimnàs, poliesportius...</p> <p><b>ELIMINACIÓ D'ENVASOS DE PLÀSTIC.</b> S'explicarà a l'alumnat el problema que suposa l'excessiu ús del plàstic en la societat, i el problema de la seua gestió i contaminació (bisfenol), així com la possibilitat que tenen de substituir la botella d'aigua d'esmorzar de plàstic per una reutilitzable i sostenible.</p> <p><b>DESPLAÇAMENT SOSTENIBLE</b> 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.</p>	<p>Ús racional de l'aigua, treball en el dia a dia.</p> <p>Utilització de recipients saludables i sostenibles que no són de plàstic. Per un costat tindrem les botelles d'aigua biodegradables i per altre les de tipus de cristall amb protecció de goma, d'acer inoxidable, de silicona o de plàstic sense BPA.</p> <p>Els alumnes ho registren a Strava i ho penjen a Aules a la secció del Projecte Voluntari. En aquesta unitat també han de fer 10 entrenaments en Strava de forma obligada, a banda del projecte voluntari, on també poden registrar activitats de vindre al centre a peu o amb bici, en lloc de en cotxe.</p>
<b>PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT, PREVENCIÓ DE CONDUCTES ADDICTIVES UPPCA</b>	<p>En aquesta unitat tractem aquestos temes i sensibilitzem el nostre alumnat. A més, a la unitat de salut i alimentació, han fet una exposició on toquen aquestos temes i després tenen una altra sessió amb exemples de menjars saludables.</p> <p>Respecte a la sostenibilitat, a la primera avaluació un dels projectes que proposem és el de canviar el cotxe per a vindre al centre a peu i amb bicicleta</p>	Són continguts que treballen en el dia a dia, en sessions concretes, i també en projectes personals i voluntaris que es valoren en la nota.
<b>SOLIDARITAT</b>	Aquesta unitat tindrà una transferència molt important cap el Projecte de la Volta a Peu Solidària. Es treballarà en classe la finalitat solidària d'aquesta cursa cap a la l'Associació Contra el Càncer de Benigànim i la importància de lluitar contra aquesta malaltia i ajudar amb recursos per a la seua investigació.	Volta a Peu Solidària Contra el Càncer



UD5 "SOC UN CAVALLER JUGANT AL RUGBI"		MES: Gen-Feb. Curs: 1 Bat	29/11	Fins	A	02/03
		Núm. Sessions: 8				
JUSTIFICACIÓ						
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada en la segona avaluació on la realitzem els dies d'exterior junta la unitat del pla d'entrenament que es realitza dins del gimnàs els dies d'interior. Tractarem el rugbi des de la variant del TAG-RUGBI on evitarem el contacte corporal i situacions que pogueren ser més perilloses. Es realitzarà una introducció al rugbi des de la perspectiva del joc net i el respecte als companys, al joc i a les regles, basant-nos en la filosofia de ser un joc de rufians jugat per cavallers i dames i del "fair play". En les primeres sessions introduïrem la tècnica del passe, les situacions de joc amb el tag, començant amb atac amb superioritat (2x0, 3x0, 3x1, 2x1, 4x2...) i donant-li facilitat a que els alumnes es familiaritzen amb la pilota i puguin avançar amb més facilitat que si tingueren igual número de defenses.</p> <p>Poc a poc introduïrem les situacions del joc pròpies d'aquest esport com el Touché, el joc al peu, l'assaig i la transformació i la melé, la qual es realitzarà amb un màxim de 3 jugadors (variant del Tag-Rugbi).</p> <p>En la tercera sessió introduïrem la Haka com un ball expressiu per a donar-li cabuda als continguts d'expressió corporal en aquesta unitat i així, dotar-la de major riquesa motriu. Estudiarem els seus orígens, els equips que la practiquen i els passos bàsics, els quals els alumnes hauran de saber, però també hauran d'aportar un toc de creativitat personal i grupal. Al final de la unitat realitzarem les avaluacions pràctiques en situacions jugades, a mode de partit entre els diferents equips que haurem format al principi de la unitat.</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 artisticoexpressiva  5 Identificar oportunitats personals, acadèmiques i laborals.	Buscarem sempre que les situacions siguin 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.  Valoració de les diferents opcions de joc en cada moment, decidint entre avançar de forma individual abans de passar la pilota, fer un passe curt o llarg o jugar al peu, en el cas de l'atac.  Respecte de la defensa, la pràctica de jugades on decidiran com organitzar-la en funció del referent de joc dels atacants.  Valorar les diferents opcions motrius individuals i col·lectives en els jocs.  Ser conscient i valorar la pròpia tècnica i establir els exercicis i mètodes per a poder millorar-la.  Representació del ball expressiu, artístic i espontani de La Haka.	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.  3.1. Crear i executar propostes artisticoexpressives mostrant domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.  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.			

**OBJECTIUS DIDÀCTICS**

- Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions de joc plantejades.
- Aprendre i aplicar els diferents aspectes reglamentaris del Tag-Rugbi.
- Perfeccionar el joc del rugbi 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 avançar sempre abans de fer una passada.
- Valorar la pràctica d'este joc esportiu com un recurs autònom d'activitat alternativa tant convencional com recreativa.
- Valorar el ball original maorí de la Haka i posar-lo en pràctica de forma creativa i en grup.
- Conèixer els diferents clubs de pràctica esportiva del rugbi de la Comunitat 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.

## Subbloc 4.2. Habilitats socials.

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

## Subbloc 4.3. Justícia social en l'AF.

- Valors esportius i olímpics.
- Identificació de conductes contràries a la convivència.

**BLOC 5. MANIFESTACIÓ DE LA COMUNICACIÓ I DE LA CONDUCTA MOTRIU.**

## Subbloc 5.1. Elements comunicatius i cultura artística-expressiva.

- Valors i cultura artística expressiva.
- El ritme i el cos en moviment.
- Dansa i ball.

**INSTRUMENTS DE L'AVALUACIÓ**

- Projecte del pla d'entrenament (10%)
  - Examen escrit i fitxes (15%)
  - Participació diària, assistència i esforç (20%)
  - Respecte (10%)
  - Hàbit higiènic (dutxa mensual) (10%)
  - Proves de força (10%)
  - Projecte de nutrició (10%)
  - Prova de rugbi (15%)
  - Projecte del treball voluntari (+0,5 punts avaluació)
- Els percentatges estan basats en el total de les unitats de la 2a avaluació, ja que entre les dues juntes sumaran el 100%.

**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'APRENENTATGE**

- Apunts de classe de la unitat (Aules).
- Vídeos de les jugades i de La Haka (Aules).
- Materials d'educació física com les pilotes, pitrals, cons...
- Pistes poliesportives i gimnàs.



<b>CONTINGUT DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessió 1: Presentació de la unitat. Organització, normes i materials. Tècnica bàsica de la passada. Avaluació inicial amb joc.</li> <li>• S.2. Atac amb superioritat 3x0 i 3x1. La melé. Juguem al Tag-Rugbi.</li> <li>• S.3. Atac amb superioritat 4x0 "basculant". La touché. Juguem al Tag-rugbi.</li> <li>• S.4. El torneig 6 nacions i la Rugby Championship. Joc del pilla-pilla tags. La dansa de la Haka. Atac i defensa 2x1. Joc al Tag-Rugbi.</li> <li>• S.5. Joc del Tag-Rugby "A pasar". La touché i el joc el peu.</li> <li>• S.6. El joc al peu, la posició dels jugadors. Joc al Tag-Rugbi..</li> <li>• S.7. Joc de la fitxa del Tag-Rugbi (Invasión-Bulldog) bàsicament l'aranya peluda. Explicació dels fonaments del joc. Juguem.</li> <li>• S. 8. Avaluació pràctica amb la graella d'observació.</li> <li>• Avaluació teòrica. Sessió inclosa entre les unitats 4 (pla d'entrenament i aparell locomotor) i 5 (tag-rugbi). Prova escrita.</li> </ul>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
<p>Establiment del nivell general del grup.</p> <p>Veure si tenim algun lesionat ocasional o de llarga duració.</p> <p>Per a l'alumnat que presente dificultats tant tècniques com tàctiques en les situacions jugades</p>	<p>Observació dels exercicis i jocs en la primera sessió.</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. A partir de la 3a sessió 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 treball en grups reduïts serà molt important.</p> <p>També es buscaran les possibles barreres que hi pugui haver en el grup, tant a nivell tècnic, com de nivell social o psicològic.</p>
<b>CONTROL, ASSISTÈNCIA I PREVENCIÓ DE L'ABSENTISME</b>	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 batxiller, tots els anys hi ha algun alumne que a partir de la segona avaluació comença mostrar signes d'abandonament del curs. Caldrà observar-ho i detectar-ho.
<b>PROGRAMACIÓ MULTINIVELL</b>	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.
<b>IDENTIFICACIÓ DE BARRERES</b>	Es tractarà d'identificar-les en la primera sessió.	Pels alumnes nous podrien trobar amb la dificultat de la llengua. Podria ser que alguns alumnes tinguin por a la pilota de rugbi.



		Caldrà fer un treball individual o per parelles i adaptar-los els exercicis
MESURES D'APRENTATGE	Acordar i actualitzar les normes de convivència del grup classe.	S'exposaran, s'acordaran i es realitzaran les normes d'organització de la classe, de l'escalfament i del joc en les pistes.
MESURES D'APRENTATGE	Ajustament dels procediments i instruments d'avaluació a les necessitats i característiques de tot el grup classe: rúbriques, autoavaluació, orals i escrites	S'ajustarà la rúbrica d'avaluació tècnica i tàctica a les necessitats del grup.
<b>MESURA:</b>	<b>NIVELL III- INDIVIDUALS</b>	
Adaptació de la llengua dels materials curriculars per alumnes nouvinguts	Explicacions individuals. Ajuda o traducció a l'anglès, si n'és el cas, per part d'un alumne guia. 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 i lesió de turmell	Modificar i adaptar les activitats que representen un impacte o una rotació pel genoll.	
Lesió temporal extremitats inferiors	Al ser lesionats ocasionals no realitzaran classe fins alta mèdica, faran la fitxa de la sessió i, si és el cas, exercicis de les extremitats superiors	
Alumna amb situacions i episodis d'ansietat	Ja estem a la segona avaluació i la situació continua. El problema està tractant-se amb el tutor i la família. En EF se li adaptaran les classes en funció de la seua evolució.	
ADEQUACIÓ MATERIALS	Pot ser que alguns alumnes tinguen por a la pilota i al joc. Per això ho adaptem al Tag-Rugbi.	A determinar els alumnes en les primeres sessions.
APRENTATGE I ASSOLIMENT	Actuacions i programes de reforç dins i fora de l'horari lectiu.	Si detectem alumnes amb una alta dificultat tècnica, se'ls oferirà la possibilitat de fer activitats de reforç en classe amb els alumnes més avantatjats o amb el professor, així com també en els segons esplais.
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Per exemple, en les sessions on hi haurà higiene amb la dutxa, es sensibilitzarà per un ús racional de l'aigua, el qual ha de formar part del nostre hàbit diari i realitzar-lo també en casa, en el gimnàs, poliesportius...	Ús racional de l'aigua
<b>JOC NET, VALORS OLÍMPICS I FAIR PLAY</b>	En aquest esport es valora molt el joc net i el respecte de l'adversari i les regles del joc, uns dels principals valors olímpics.	Es treballarà en totes les sessions aquest valor i es valorarà especialment en la rúbrica d'avaluació pràctica en l'última sessió.



<b>UD6 “ESPORTS ALTERNATIUS, RECREATIUS I INCLUSIUS”</b>	<b>MES: Març-Abril Curs: 1r Bat</b>	<b>26/02</b>	<b>Fins</b>	<b>A</b>	<b>30/04</b>
	<b>Núm. Sessions: 8</b>				

**JUSTIFICACIÓ**

Aquesta unitat didàctica està ubicada en la tercera avaluació i serà on els alumnes tindran un major control de les seues sessions fent exposicions a la resta del grup de la classe. La unitat es basarà en conèixer, investigar, exposar, practicar i reflexionar sobre un ampli ventall d'esports que estan fora dels convencionals i, per diversos motius, són especialment diferents al que solem jugar, voler i practicar en el dia a dia. Aquestos seran els alternatius, els recreatius, els que es poden practicar amb material de reciclatge i els esports adaptats i inclusius, donant cabuda expressament en aquesta unitat a aquesta modalitat de jocs adaptats i inclusius. Buscarem sensibilitzar als alumnes en aquestos esports.

Un altre aspecte important en aquesta unitat, a banda dels esports adaptats i dels no convencionals, serà que els alumnes tindran a les seues mans l'oportunitat d'exposar i parlar en públic sobre la modalitat que han triat. Primerament hauran de fer una investigació sobre l'esport triat, el seu material, l'origen, els espais de pràctica, les regles, etc... i després hauran de plasmar-ho en un projecte i explicar-ho oralment a la classe, per a, finalment, posar-ho en pràctica amb la resta de companys. De forma que en aquesta unitat els alumnes, amb ajuda del professor, creuran el llindar del descobriment i es posaran en situació de "professor", explicant els continguts als companys.

En aquesta unitat l'alumnat tindrà l'oportunitat de practicar i conèixer esports que no havia sentit mai parlar d'ells, així que tindrà una vessant de descobriment, creativitat, motivació i tot això comportarà una alta participació.

<b>OBJ. ETAPA</b>	<b>COMP. CLAU/COMP. ESPECÍFICA</b>	<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>	<b>CRIT. D'AVALUACIÓ</b>
5, 7, 9, 11, 13.	CCL, CMCT, CD  C2. Competència motriu en jocs i esports.	Exposar als companys de classe l'esport o modalitat que han escollit.  Per tant hauran de ser capaços de parlar en públic de forma clara i que s'entenga el que van a dir, deixant clares les característiques de la modalitat com l'origen, l'espai de joc, els materials, les regles i les tècniques o tàctiques.  Plantejar activitats i propostes didàctiques adequades al nivell del grup adaptant els exercicis si fora necessari als diferents nivells d'habilitats i competències motrius.  Practicar les activitats i jocs que es proposen per part dels diferents grups seguint capaços d'aplicar en cada situació o acció les tècniques o tàctiques més adients.	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.

**OBJECTIUS DIDÀCTICS**

- Millorar el desenvolupament motriu, la tècnica i la tàctica en les situacions de joc plantejades de cada modalitat.
- Aprendre i aplicar els diferents aspectes reglamentaris de cada modalitat.
- Treballar en equip, col·laborar i ajudar-se per a fer l'exposició.
- Valorar la pràctica dels esports recreatius, alternatius i adaptats com una modalitat inclusiva on tots poden i deuen participar.
- Valorar els aspectes recreatius, esportius, lúdics i alternatius de les modalitats practicades, com un aspecte important de la pràctica esportiva, a banda dels típics i coneguts esports tradicionals.
- Conèixer on està l'origen de la modalitat i si actualment encara es practiquen, a on.





<b>SABERS BÀSICS</b>		
<p><b>BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AF.</b>            Subbloc 2.3. Ordenació de l'AFE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organització d'esdeveniments esportius i d'AF en general.</li> <li>• Gestió de grups: lideratge, organització i dinamització de grups.</li> </ul> <p><b>BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.</li> <li>• Jocs i esports inclusius, adaptats i específics.</li> <li>• Lògica interna dels jocs i esports.</li> <li>• Aspectes reglamentaris.</li> </ul> <p><b>BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I Interacció Social En Situacions Motrius.</b>            Subbloc 4.1. Gestió emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rols en contextos de pràctica fisicoesportiva.</li> <li>• Control i gestió d'emocions.</li> </ul> <p>Subbloc 4.2. Habilitats socials.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interacció i habilitats socials: escolta activa, diàleg, negociació, assertivitat, comunicació efectiva.</li> </ul>		
<b>INSTRUMENTS DE L'AVALUACIÓ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participació diària, assistència i esforç (30%)</li> <li>• Respecte (10%)</li> <li>• Hàbit higiènic (dutxa mensual) (10%)</li> <li>• Projecte d'esports alternatius (15%)</li> <li>• Prova de bàsquet i de pilota valenciana (15%)</li> <li>• Orientació i primers auxilis (10%)</li> <li>• Dansa, ritme i expressió (10%).</li> <li>• Projecte del treball voluntari (+0,5 punts avaluació)</li> </ul> <p>Els percentatges estan basats en el total de les unitats de la 2a avaluació, ja que entre les dues juntes sumaran el 100%.</p>	
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.)            Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descobriment guiat</li> <li>• Grups reduïts</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa amb la informació sobre com fer el projecte i l'exposició.</li> <li>• Fitxa amb la rúbrica d'avaluació del projecte i l'exposició.</li> <li>• Materials d'educació física com les pilotes, pitrals, cons...</li> <li>• Pistes poliesportives i gimnàs.</li> </ul>	
<b>CONTINGUT DE LES SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessió 1. Presentació de la unitat, explicació del projecte. Formació dels grups i tria del contingut a exposar. Pràctica del joc alternatiu 1.</li> <li>• Sessió 2. Resolució de dubtes sobre el projecte. Pràctica del joc alternatiu 2. Exposició per part del professor dels esports adaptats i inclusius.</li> <li>• Sessions 3, 4, 5, 6, 7 i 8. Exposició dels projectes per part dels grups d'alumnat.</li> </ul>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
MESURA D'ACCÉS	Control de l'assistència i prevenció de l'absentisme Supervisió de l'accessibilitat física, sensorial i cognitiva d'espais i mobiliari. Agrupaments heterogenis. Adequació i accessibilitat dels materials.	
MESURES D'APRENTATGE	Activitats per a la promoció de la igualtat, la convivència positiva i la prevenció de conflictes.	
<b>MESURA:</b>	<b>NIVELL III- INDIVIDUALS</b>	
Adaptació de la llengua dels materials curriculars per alumnes nouvinguts	Explicacions individuals. Ajuda o traducció a l'anglès, si n'és el cas, per part d'un alumne guia. 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	Modificar i adaptar les activitats que representen un impacte o una rotació pel genoll.	
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Igualtat de gènere Reducció de les desigualtats.	Ens esforçarem per a que en les activitats i jocs que realitzem hi haja una sensibilitat especial per la igualtat de gènere i per la reducció de les desigualtats. Aquestos dos objectius tenen molta cabuda en aquesta unitat.



# **PROGRAMACIÓ D'AULA EDUCACIÓ FÍSICA**

**Curs: 2n BATXILLER**

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

**2a AVALUACIÓ**

**Professor: Xavier Tomàs Esmel**



<b>UD4 "HÀBITS SALUDABLES: POSTURA CORPORAL I ALIMENTACIÓ"</b>		<b>MES: Des. Gen. Febr. Curs: 2n Bat</b>		<b>1/12</b>	<b>Fins</b>	<b>A</b>	<b>20/02</b>
		<b>Núm. Sessions: 4</b>					
<b>JUSTIFICACIÓ</b>							
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada a la segona avaluació i té molta relació i transferència amb les unitats de l'avaluació anterior. Principalment té relació amb la unitat 1 del projecte d'entrenament personal, de fet, la complementa i ens ajuda en una millor culminació d'aquesta i en donar-li transferència al llarg del curs. Les sessions seran poques però molt interessants i de gran riquesa de continguts. En primer lloc es farà una sessió pràctica basada en els hàbits diaris que afecte a la nostra postura corporal, basada en un recordatori de l'aparell locomotor i una pràctica d'exercicis saludables per a la postura corporal, exercicis d'aplicació a la vida diària i exercicis basats en la mobilitat de tot el cos per a aconseguir una bona salut de les nostres articulacions, en especial, de la columna. Així tractarem el bloc de sabers bàsics número 1, amb el subbloc 1.1, sobre la nostra salut física.</p> <p>Les següents sessions seran sobre els continguts d'alimentació i nutrició, així com l'impacte sobre l'entorn dels nostres hàbits relacionats amb aquesta contingut. Anirem a l'aula d'informàtica on es presentarà la unitat i els components bàsics d'una alimentació saludable, sostenible i tots aquells elements relacionats amb aquesta que tractarem en els blocs de sabers. Així l'alumnat tindrà flexibilitat en triar el contingut que més li desperte el seu interès, per a que, a la fi entre tots, tractem diversos continguts i pugem aprendre d'ells.</p> <p>Sobre el Bloc de sabers bàsics número 1 tractarem dos subblocs, l'1.1. i l'1.2.</p> <p>Sobre la Salut Física, 1.1., tractarem la cura del cos, amb:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mites i falses creences en l'àmbit de l'AFE, la nutrició i altres continguts relacionats amb la cura del cos en altres àmbits.</li> </ul> <p>Sobre la Salut Social, 1.2., tractarem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ajudes ergogèniques legals i dopatge</li> </ul> <p>També tractarem el Bloc 4 sobre Interacció eficient i sostenible amb l'entorn, on tractarem els subblocs 4.1 i 4.2.</p> <p><b>SUBBLOC 4.1. INICIATIVES I ACTIVITATS SALUDABLES I SOSTENIBLES AMB L'ENTORN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mesures per a reduir la petjada de carboni en activitats a l'aire lliure.</li> <li>○ Transport actiu, segur i sostenible</li> </ul> <p><b>SUBBLOC 4.2. ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Consum responsable: perspectiva crítica i alternatives saludables i sostenibles.</li> <li>○ Hàbits nutricionals saludables i sostenibles.</li> </ul> <p>Nutrició esportiva.</p> <p>Intentarem també que investiguen com afecta la indústria de l'alimentació al medi natural, com venen envasats els aliments que consumim, si hi ha alguna altra alternativa, i que podem fer per a reduir al mínim l'impacte ambiental produït tant per la indústria de l'alimentació com per les nostres accions en el dia a dia.</p> <p>A continuació, l'alumnat realitzarà una recerca sobre els aspectes de la unitat que més els criden l'atenció i els desperten interès, per a fer un xicotet treball de recerca amb informació que després exposaran a la classe. De forma que en les següents sessions, cada grup reduït d'alumnes, exposarà a la classe el contingut del seu treball</p>							
<b>OBJ. ETAPA</b>	<b>COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA</b>	<b>SITUACIONS D'APRENENTATGE</b>	<b>CRIT. D'AVALUACIÓ</b>				
7, 9, 13, 15	<p>CD, CPSAA, CCL</p> <p>CE 1 "Implementar un programa d'activitat física"</p> <p>CE 4 "Estil de vida saludable i sostenible per a transformar l'entorn"</p>	<p>Pràctica, assimilació i valoració d'exercicis bàsics i funcionals per a una bona mobilitat de tot el cos i, en especial, de la nostra columna.</p> <p>Detecció i correcció de situacions i exercicis contraindicats que podem realitzar en el dia a dia.</p> <p>Cerca de continguts relacionats amb la unitat, a l'aula d'informàtica, per a analitzar-los i extraure la informació més significant.</p> <p>Valoració, anàlisi i reflexió sobre el contingut escollit i la informació</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>5.4.2 Promoure actuacions saludables i sostenibles per a la protecció, conservació i millora de l'entorn natural i urbà, establint relacions amb entitats relacionades amb l'educació ambiental i amb la sostenibilitat i avaluant-ne</p>				



	<p>trobada relacionada amb la matèria.</p> <p>Exposició oral en l'aula sobre el contingut realitzat.</p>	l'impacte en la comunitat.
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar la correcta realització dels exercicis de força i exercicis o moviments que fem en la vida diària. Valorar la seua relació i impacte amb el nostre cos, articulacions i, en especial, la columna.</li> <li>• Investigar o cercar informació sobre aquells aspectes de la nostra alimentació i, també de la indústria alimentària, que afecten a la protecció, conservació i millora de l'entorn natural i urbà.</li> <li>• Exposar en públic de forma oral el contingut sobre el que s'ha investigat i les seues conclusions.</li> </ul>		
<b>SABERS BÀSICS</b>		
<p>BLOC 1: Vida activa i saludable.</p> <p>SUBBLOC 1.1. SALUT FÍSICA</p> <p>Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Actituds, hàbits posturals i ergonomia.</li> </ul> <p>Grup 2. Cura del cos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mites i falses creences en l'àmbit de l'AFE, la nutrició i altres continguts relacionats amb la cura del cos en altres àmbits.</li> </ul> <p>SUBBLOC 1.2. SALUT SOCIAL.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ajudes ergogèniques legals i dopatge</li> </ul> <p>BLOC 4. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.</p> <p>SUBBLOC 4.1. INICIATIVES I ACTIVITATS SALUDABLES I SOSTENIBLES AMB L'ENTORN.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mesures per a reduir la petjada de carboni en activitats a l'aire lliure.</li> <li>○ Transport actiu, segur i sostenible</li> </ul> <p>SUBBLOC 4.2. ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Consum responsable: perspectiva crítica i alternatives saludables i sostenibles.</li> <li>○ Hàbits nutricionals saludables i sostenibles.</li> <li>○ Nutrició esportiva.</li> </ul>		
<b>INSTR. EVALUACIÓ</b>	<p>Sobre el total de la 2a avaluació conjunt amb les altres unitats. De forma que aquesta unitat serà avaluada en el primer d'aquests 5 instruments:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Participació diària, higiene, respecte i esforç: 4 punts.</b> Es valorarà la participació, implicació, el respecte a la matèria, companys i professors, l'esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, l'exposició d'aquesta unitat, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades.</li> <li>• <b>El projecte d'entrenament personal: 2 punts.</b> Es valorarà la realització del projecte i l'exposicions de la sessió de classe.</li> <li>• <b>Exposició en classe del projecte: 2 punts.</b> Es valorarà l'exposició de la modalitat escollida en les dues sessions de classe.</li> <li>• <b>Organització dels espais esportius: 1 punt.</b> Es valorarà la participació i organització de les activitats dels espais esportius de la primera avaluació.</li> <li>• <b>Autoavaluació: 1 punt.</b> Realització de forma autònoma i justificada de l'autoavaluació pròpia de l'alumne, de forma justificada i raonada.</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.)</p> <p>Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comandament directe</li> <li>• Assignació de tasques</li> <li>• Ensenyança recíproca</li> <li>• Descobriments guiats</li> <li>• Treball en grups reduïts</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>• Materials d'educació física com els matalassos, piques...</li> <li>• Pistes poliesportives i gimnàs.</li> </ul>	
<b>SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessió 1: Pràctica d'exercicis de mobilitat articular. Realització correcta d'exercicis diaris que impliquen alçament o manipulació de càrregues i objectes. Valoració de la realització correcta dels exercicis identificant</li> </ul>	



	<p>aquells que impliquen un perjudici per a la salut o es realitzen amb una postura incorrecta. Identificació de com actuen i com afecten al moviment els principals elements del nostre aparell locomotor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S2. Recerca a internet, a la sala d'informàtica, sobre aquells aspectes i continguts de la unitat que més els criden l'atenció. Anàlisi exhaustiu sobre el contingut triat i preparació de l'exposició al grup de classe.</li> <li>• S3 i S4. Exposició de cada grup dels continguts treballats. Realització d'un debat grupal sobre cada contingut.</li> </ul>
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>
PROGRAMACIÓ MULTINIVELL	En principi la programació serà genèrica per a tot el grup.
FACTORS QUE DIFICULTEN LA INCLUSIÓ	En la primera avaluació no se n'ha detectat cap. Sols cal dir que alguns grups d'alumnes fan grups entre ells i els costa relacionar-se amb altres. Però poc a poc es tractarà aquesta inclusió de tots. No hi ha cap alumne individual que mostre dificultats.
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>	
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Serà un tema clau en aquesta unitat. Hi haurà grups que tractaran aquestos objectius de forma molt clara, concreta i intensiva en el seu "projecte" i exposició.
<b>PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT, PREVENCIÓ DE CONDUCTES ADDICTIVES UPPCA</b>	En aquesta unitat, encara que també al llarg del curs, tractem aquestos temes i sensibilitzem el nostre alumnat. Ara és el moment en el que faran una exposició on toquen aquestos temes.
<b>SOLIDARITAT</b>	Tractarem de conscienciar sobre el fet de ser solidaris amb tots nosaltres, amb la societat i nostre medi o entorn, per a preservar-lo i mantindre'l net i en bones condicions durant tota la vida.



UD5 "EL PROJECTE DE JOCS ESPORTIUS"		MES: Des. Gen. Febr. Curs: 2n Bat	1/12	Fins	A	20/02
		Núm. Sessions: 5				
JUSTIFICACIÓ						
<p>Aquesta unitat didàctica està ubicada a la segona avaluació i té molta relació i transferència amb les unitats de l'avaluació anterior. En aquest cas, l'alumnat vivenciarà, investigarà i exposarà en grups reduïts una modalitat esportiva col·lectiva. Hauran de fer un projecte investigant sobre la modalitat triada, per analitzar-la, preparar exercicis i activitats per a practicar-los a classe i que els companys puguin aprendre a jugar aquesta modalitat i, finalment, fer una partida o competició interna en el grup. El treball es plasmarà en un projecte que pujaran a Aules i exposaran al grup en classe. Cada grup tindrà dues sessions per a exposar, practicar, analitzar i reflexionar sobre la modalitat escollida. En els primers dies el professor exposarà alguns dels esports i modalitats de la unitat per a fer una introducció. També es farà una sessió teòrica a l'aula per exposar la unitat, presentar-la i explicar com es farà el projecte i les exposicions. Les modalitats tractaran sobre esports col·lectius, ja que a la primera avaluació vam fer els individuals, encara que també els de camp dividit. Entre les modalitats a exposar les hem agrupat de la següent forma: jocs i esports de bat i camp, esports de camp compartit, jocs i esports alternatius i recreatius, esports adaptats. Finalment, dins d'aquesta unitat, també organitzarem els esplais esportius i realitzarem l'arbitratge de les modalitats de la segona avaluació.</p>						
OBJ. ETAPA	COMP. CLAU / COMP. ESPECÍFICA	SITUACIONS D'APRENENTATGE	CRIT. D'AVALUACIÓ			
2, 7, 9, 13	CD, CPSAA, CCL  CE 1 "Implementar un programa d'activitat física"  CE2 2 "Planificació i promoció de jocs i esports"	Cerca, anàlisi i exposició de les característiques, tècniques, materials i situacions de pràctica de la modalitat d'esport col·lectiu escollida.  Pràctica d'algunes modalitats de jocs i esports adaptats, esports col·lectius de camp compartit, de bat i camp, jocs i esports alternatius i recreatius.  Pràctica d'exercicis i activitats per a l'aprenentatge de les tècniques i reglament d'aquestes modalitats.  La participació en els projectes de la matèria per a la segona avaluació permetran a l'alumne establir connexions entre els sabers apresos a l'aula i les situacions viscudes fora del centre.	1.2. Difondre propostes d'intervenció d'AFE i hàbits saludables, dins i fora del centre.  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.  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.			
OBJECTIUS DIDÀCTICS						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conèixer l'origen i evolució, les normes, materials i regles dels jocs i esports exposats.</li> <li>• Exposar en públic de forma oral el projecte realitzat transmetent els aspectes més importants d'aquest.</li> <li>• Practicar, vivenciar i conèixer les característiques, tècniques i regles dels esports exposats.</li> <li>• Valorar la riquesa i diversitat d'esports col·lectius que hi ha a la nostra societat, tant els tradicionals, com els alternatius o recreatius, de bat i camp, així com els adaptats.</li> <li>• Millorar els coneixements, habilitats i tècniques en els esports exposats.</li> <li>• Valorar el nivell de condició física inicial mitjançant les seues pràctiques.</li> <li>• Participar en l'organització dels esports dels esplais actius a la segona avaluació.</li> </ul>						
SABERS BÀSICS						
BLOC 1: Vida activa i saludable. SUBBLOC 1.3. Salut Mental <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mètodes de relaxació i estiraments.</li> </ul> BLOC 2. Organització i gestió de l'AFE. SUBBLOC 2.3. Ordenació de l'AF. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari</li> <li>○ Jocs i esports inclusius.</li> <li>○ Organització i assistència a esdeveniments o jornades esportives, tornejos i competicions.</li> </ul>						



<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Normativa i reglament esportiu.</li> <li>○ Rols esportius: àrbitre/a, organitzador/a, practlicant, espectador/a, altres.</li> <li>○ Valors esportius i olímpics.</li> <li>○ Activitats i dinàmiques d'animació sociocultural.</li> </ul>		
<b>INSTR. EVALUACIÓ</b>	<p>Sobre el total de la 2a avaluació conjunt amb les altres unitats.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Participació diària, higiene, respecte i esforç: 4 punts.</b> Es valorarà la participació, implicació, el respecte a la matèria, companys i professors, l'esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades.</li> <li>● <b>El projecte d'entrenament personal: 2 punts.</b> Es valorarà la realització del projecte i l'exposicions de la sessió de classe.</li> <li>● <b>Exposició en classe del projecte: 2 punts.</b> Es valorarà l'exposició de la modalitat escollida en les dues sessions de classe.</li> <li>● <b>Organització dels espais esportius: 1 punt.</b> Es valorarà la participació i organització de les activitats dels espais esportius de la primera avaluació.</li> <li>● <b>Autoavaluació:</b> 1 punt. Realització de forma autònoma i justificada de l'autoavaluació pròpia de l'alumne, de forma justificada i raonada.</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia activa (reflexionar, plantejar activitats, cooperatiu, etc.) Els estils d'aprenentatge que utilitzarem seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comandament directe</li> <li>● Assignació de tasques</li> <li>● Ensenyança recíproca</li> <li>● Descobrint guiat</li> <li>● Treball en grups reduïts</li> </ul>	
<b>SELECCIÓ I ORGANITZACIÓ DE RECURSOS I MATERIALS I DELS ESPAIS D'APRENTATGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Apunts de classe de la unitat (Aules).</li> <li>● Materials d'educació física com els cons, pilotes, cronòmetres...</li> <li>● Pistes poliesportives i gimnàs.</li> </ul>	
<b>SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sessió 1: Exposició de la unitat, explicació del projecte. Formació dels grups i elecció de la modalitat del projecte.</li> <li>● S2: Mindfullnes (UD7). Aquesta sessió és de comodí per dia de pluja. Es fa una sessió d'aquesta unitat cada avaluació.</li> <li>● S3 i S4. Organització final i realització de la Volta a Peu.</li> <li>● S5 a S10: Exposició per part del professor de dos modalitats esportives que no hagen triat els alumnes (en principi es fan dues sessions d'handbol i pitxi o de beisbol, prèviament es pot fer una de pitxi, ja que l'alumnat no el podrà triar, haurien de triar criquet).</li> <li>● S11 i S12: A mode de joc lliure, sessions que es poden fer quan acaba la primera avaluació i està començant la segona, l'alumnat tindrà l'oportunitat de practicar durant dues sessions esports relacionats amb el contingut de la unitat, a lliure elecció seua.</li> <li>● S13 a 24 Es formen 6 grups i cada grup exposa dues sessions, per tant seran 12 sessions.</li> <li>● S25-26. Una vegada l'alumnat ha fet totes les exposicions, es podran repetir una o dues sessions dels esports que mes els hagen agradat, realitzant un tornet o competició intern en el grup.</li> </ul>	
<b>MESURES D'ATENCIÓ PER A LA INCLUSIÓ DEL GRUP:</b>	<b>NIVELL II – NIVELL AULA</b>	
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. L'alumnat haurà de fer proves de breus introducció a exposicions per a quan els toque fer la seua.	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. L'alumnat haurà de ser conscient per a quan realitzen les exposicions.
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.
<b>FACTORS QUE DIFICULTEN LA INCLUSIÓ</b>	En la primera avaluació no se n'ha detectat cap. Sols cal dir que alguns grups d'alumnes fan grups entre ells i els costa relacionar-se amb altres. Però poc a poc es tractarà aquesta inclusió de tots. No hi ha cap alumne individual que mostre dificultats.	Es presentarà com un repte el que cada grup quan expose tracte d'incloure a tota la classe en els jocs i esports, a més, se'ls plantejarà fer grups mixtes i heterogenis, diferents per a cada exposició.
<b>TEMES TRANSVERSALS</b>		
<b>COEDUCACIÓ</b>	Les activitats seran mixtes i inclusives. En tots els grups hi haurà alumnes de diferents nivells i gènere.	Grups mixtes Treball en equip Diferents nivells per grups
<b>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</b>	Per exemple, en les sessions on hi haurà higiene amb la dutxa, es sensibilitzarà per un ús racional de l'aigua, el qual ha de formar part del nostre hàbit diari i realitzar-lo també en casa, en el gimnàs, poliesportius... També els insistim en que si es queda una aixeta enganxada la desenganxen i ens avisen, i igual amb les cisternes del wàter.	Ús racional de l'aigua, treball en el dia a dia.
<b>PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT, PREVENCIÓ DE CONDUCTES ADDICTIVES UPPCA</b>	En aquesta unitat, encara que també al llarg del curs, tractem aquestos temes i sensibilitzem el nostre alumnat. A més, a la unitat de salut i alimentació, faran una exposició on toquen aquestos temes. Respecte a la sostenibilitat, a la primera avaluació un dels projectes que proposem és el de canviar el cotxe per a vindre al centre a peu i amb bicicleta	Són continguts que treballem en el dia a dia, en sessions concretes, i també en projectes personals i voluntaris que es valoren en la nota.
<b>SOLIDARITAT</b>	Al principi de la unitat es faran les dues sessions de preparació de la Volta a peu que es realitza ja en la segona avaluació. 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. Organització prèvia. Realització de la volta i organització pel dia de la cursa.