



PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

CURS 2018-2019

Professorat de l'Àrea:

- Mateu Martorell Muñoz (professor de 1r i 2n PMAR)
- Rubén Sellanes Lella (cap de Departament i professor de 2n, 3r i 4t d'ESO)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00-8:55	3PMAR/2PMAR	4C	4A-PRAQ/1B		
8:55-9:50	4B		2C	3C / 1A	
9:50-10:45	2A / 1B	3A	RD	2C	4C
10:45-11:05	PATI				
11:05-12:00	3C	2B	3B	1C	4A-PRAQ
12:00-12:55	1A	2A	1D	3A / 1D	2B
12:55-13:10	PATI				
13:10-14:05	1C	4B	2PMAR	3B	3PMAR

1. Seqüenciació de continguts per cursos

Continguts per a 3r ESO:

BLOC 1. SALUT

Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de *salut física* i *condició física*.

- Alimentació i activitat física. Fonaments bàsics per planificar una dieta equilibrada.
- Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.

Els processos d'adaptació a l'esforç.



- Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la resistència aeròbica (corsa contínua uniforme i variable, entrenament total, entrenament en circuit i jocs) i l'amplitud de moviment. Efectes sobre la salut.
- Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.
- La força. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la força
- La velocitat. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la velocitat de reacció i desplaçament.

BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ

- El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practicaran.

Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques.

- Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o consolidació d'un o diversos esports individuals.

Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitació de les relacions entre companys, la màxima participació, el respecte i la tolerància.

Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal.

- Experimentació de noves habilitats específiques de caràcter recreatiu i alternatiu.

Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.

Els esports d'oposició com a fenomen social i cultural.

Realització de jocs i activitats de lluita per aprendre els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari amb contacte. Respecte i acceptació de les normes dels esports de lluita/adversari i de les establertes pel grup.



- Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu comú.

Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.

Realització de jocs i activitats per aprendre fonaments tècnics i principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.

Realització de gests tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.

Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o la consolidació d'esports d'oposició i d'esports de col·laboració o de col·laboració-oposició, de lleure i de recreació.

Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.

Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.

Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport per a la dinamització de grups i el gaudi personal.

- Realització d'activitats cooperatives i competitives adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un o diversos esports d'oposició o de col·laboració o col·laboració-oposició.
- Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.

Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA

Experimentació d'activitats en les quals es combinen ritmes diferents.

Pràctica de jocs i danses com a mitjà per interioritzar les bases del ritme i del ball.

Creació i pràctica de coreografies.



- Balls i danses: aspectes culturals relacionats amb l'expressió corporal.
- Execució de balls de pràctica individual, col·lectiva o en parella.
- Realització d'activitats rítmiques, amb incidència en el valor expressiu.

Valoració de la capacitat i dels usos expressius i comunicatius del cos.

Valoració dels balls i les danses com a mitjà d'expressió i de comunicació.

- Acceptació de les diferències individuals i respecte per les execucions dels altres.

BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural.

El senderisme: concepte, tipus de senders, normes bàsiques per practicar el senderisme i material necessari.

- Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació. La brúixola: familiarització i ús. Lectura de mapes, orientació de mapes i realització de recorreguts d'orientació. Mitjans moderns d'orientació.
- Nocions sobre supervivència i acampada i normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme recorreguts d'orientació al medi urbà i al natural.

Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

- L'escalfament. Concepte. Tipus. Fases. Execució d'exercicis aplicats a l'escalfament general i a l'específic. Iniciació a la pràctica d'escalfaments generals i específics elaborats individualment. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments.

La tornada a la calma: concepte i importància. Elaboració i posada en pràctica de la tornada a la calma, tenint en compte diverses activitats.



Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.

- Tècniques de primers auxilis.
- Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats físicoesportives.

Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.

Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.

Disseny de presentacions.

2. Objectius específics de l'àrea

L'educació física a l'etapa de l'educació secundària obligatòria té els objectius específics següents:

1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.
2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions físicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.
3. Dissenyar i dur a terme tasques de les diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.
4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.



IES Port d'Alcúdia

Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.
6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.
7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.
8. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per practicar activitats físiques esportives.
9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.
10. Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura que és necessari preservar; practicar-los amb independència del nivell d'habilitat personal, i col·laborar en l'organització de campionats i activitats de divulgació.
11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.
12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a l'hora de participar en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
13. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.



3. Orientacions metodològiques

En aquest apartat es pretén fixar els criteris metodològics generals que haurem de tenir en compte a l'hora d'elaborar les programacions d'aula.

Les finalitats bàsiques són:

- Coordinar la intervenció a l'aula per evitar diferències significatives en els aspectes metodològics entre el professorat de l'àrea.
- Donar coherència a la intervenció didàctica per tal de propiciar aprenentatges significatius i predisposar positivament l'alumnat cap a la nostra àrea de manera que li permeti protagonitzar el seu aprenentatge.

3.1 Mètodes i propostes didàctiques

La metodologia d'ensenyament es basarà de forma general amb el descobriment guiat i la resolució de problemes, ja que plantejarem totes les unitats didàctiques a partir de problemes reals, els quals l'alumne ha de donar resposta. D'aquesta manera el professor es transforma amb un productor d'ajudes i un facilitador d'aprenentatges per tal que l'alumne pugui crear, de forma autònoma o amb grup, la resposta al problema plantejat. Per tant, el professor haurà de plantejar prèviament una sèrie de preguntes que realitzarà als alumnes per tal d'ajudar-los en el procés de resolució. A més, tal com hem esmentat, el repte haurà de ser real i significatiu per l'alumne. Així doncs, el motivarà el fet de donar-hi resposta i podrà establir relacions entre el coneixement inicial i el nou coneixement. Sense deixar de banda a l'estil d'ensenyament individualitzador, predominarà l'estil socialitzador. Creiem que cal reforçar les capacitats socials de l'alumne, el treball en equip i les decisions col·lectives; tot i que no hem d'oblidar la necessitat de donar autonomia i de presa de decisions individuals a l'alumne.

El procés d'ensenyament aprenentatge que s'utilitzarà a les sessions tindrà una base global, tot i que és clar que en algunes situacions específiques caldrà utilitzar una estratègia més analítica.

La relació entre el professor i l'alumne en les sessions serà de caràcter participatiu i hi haurà una varietat d'estils d'ensenyament segons la naturalesa de la unitat didàctica



IES Port d'Alcúdia

Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

tractada, tals com comandament directe, assignació de tasques, amb més o menys riquesa creativa per part de l'alumne, etc.

Les competències claus i dimensions competencials (definides a la programació d'aula), els objectius, es relacionen directament amb el PCC i PEC, i els objectius generals de l'àrea de educació física i l'etapa educativa. Els continguts plantejats presenten una relació clara de amb les competències i objectius a assolir, afavorint un aprenentatge significatiu i funcional.

A principi de curs es passarà un full de presentació i els mínims de l'àrea d'Educació Física on quedarà clar els temes que faran durant el curs, a més d'aclarir el procés d'avaluació i les normes i hàbits que s'han de realitzar durant tot el curs escolar.

L'assignatura parteix del coneixements previs dels alumnes i els criteris de selecció de les activitats serien l'edat cronològica i biològica dels alumnes, el context, els recursos, la motivació i la participació activa.

Les activitats s'ajustaran als objectius didàctics, permetran diferents ritmes d'aprenentatge, afavoriran l'autonomia, promouran la reflexió. Presentem diferents tipus d'activitats: d'iniciació, de reforçament, d'ampliació, d'aprofundiment, d'orientació, d'integració, de síntesis i d'avaluació.

El contingut de les sessions serà eminentment pràctic, encara que es reforçaran alguns aprenentatges amb continguts teòrics i realització de proves o treballs per part de l'alumnat, el qual podrà buscar informació mitjançant les fonts tradicionals, com llibres i revistes, o amb l'ús de les tecnologies de l'informació i la comunicació.

Es recomana fomentar i promocionar als alumnes activitats físiques i la pràctica de l'esport al temps lliure; EF disposa de 2 hores setmanals. Es proposa així des del departament d'EF valorar la possibilitat d'augmentar a 3-4 hores setmanals la matèria d'EF per garantir a tota la població infantil i adolescents els mínims d'activitat física, així com ja es realitza en altres països.

Els jocs i els esports són la manera més habitual d'entendre i practicar l'activitat física. En la seva utilització com a continguts importants per desenvolupar les dimensions competencials i els objectius d'aquesta matèria, ha de prevaler l'enfocament educatiu d'aquesta activitat, amb un caràcter principalment lúdic, obert i flexible, de participació, sense cap tipus de discriminació i en el qual sigui preminent



IES Port d'Alcúdia

Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

la creació d'un bon clima de treball en equip, d'acceptació mútua de cooperació i respecte. La competició és un mitjà motivant per desenvolupar i reforçar conductes positives.

La realitat educativa ofereix una heterogeneïtat de l'alumnat cada vegada major i requereix la formulació d'un currículum que doni resposta a aquesta diversitat i afavoreixi l'ensenyament i l'avaluació individualitzats. Cal identificar les característiques de cada alumne o alumna i del grup com punt de partida per a ajudar-los a progressar i realitzar, en cas necessari, les adaptacions necessàries per facilitar que cada alumne o alumna arribi als objectius proposats.

En aquesta matèria s'ha de valorar com a contingència la forta herència i influència social i d'estereotips provinents del món de l'esport. L'EF juga un paper important per reconduir aquests estereotips i superar-los des de la pròpia matèria. Una estratègia d'agrupaments adequada, de selecció i temporalització de jocs i esports, de repartiment de responsabilitats i el tractament de la informació relacionada amb el cos, la salut i l'esport exempta de prejudicis són elements necessaris per a la ruptura d'estereotips des d'una perspectiva co-educadora.

· Dinàmica general de les sessions:

1. els alumnes tenen 3' per arribar a la porta del pavelló des de que sona el timbre.
2. Els alumnes es dirigeixen a l vestidor tenint 5 minuts per a canviar-se.
3. Els alumne tenen 7' per canviar-se i anar a la següent classe. No poden sortir del pavelló i tampoc es podrà passar pel bar.

3.2 Materials i recursos didàctics

Pel desenvolupament de la nostra tasca docent, els materials i les instal·lacions esportives són uns dels factors més determinants en el moment de planificar el procés d'ensenyament-aprenentatge.

El departament d'Educació Física en aquest aspecte hem millorat lleugerament les necessitats urgents, encara que tenim mancances de material.

De totes formes aquest any escolar continuarem treballant amb materials fabricats



IES Port d'Alcúdia
Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

pels alumnes potenciar el reciclatge i l'ús alternatiu.

A continuació es detallarà les instal·lacions i material propi del Departament:

Instal·lacions esportives:

- Pista poliesportives exterior (40x 20) amb porteries futbol sala, i quatre cistelles fixes de bàsquet.
- Pavelló cobert (camp de bàsquet), quartet material, vestidors i cabina professor).

Les noves tecnologies són presents a totes les àrees, per tant des de la d'Educació Física es fomentarà l'ús de les TICs mitjançant activitats amb noves tecnologies o la introducció a un treball en un bloc i/o xarxa social amb temes tractats a classe. A més del recurs didàctic, serà un nou mitjà de comunicació i expressió entre el professor i l'alumnat, sobretot amb aquell que per diferents motius no pugui assistir a les sessions pràctiques. Per altra banda, durant les sessions, els alumnes utilitzaran en algun moment tablettes, telèfons mòbils, ordinadors, etc. per a facilitar l'aprenentatge.



4. Temporalització

3r ESO		
1a Avaluació	2a Avaluació	3a Avaluació
ESCALFAMENT ESPECÍFIC I	ESPORT COL.LECTIU: VOLEIBOL I	ESPORTS DE RAQUETES I PALES
MILLORA DE LA CONDICIÓ FÍSICA	ORIENTACIÓ	HABILITATS DE CIRC: CORDES
ESPORTS COL.LECTIU: RUGBI	BALL DE SALÓ	JOCS I ESPORTS RECREATIUS
		ACTIVITATS AQUÀTIQUES DE PLATJA



5. Activitats i procediments d'ampliació i reforç

Les activitats d'ampliació i reforç es realitzaran a través de dues vies:

- Propostes per part de l'alumne. Tindrà l'opció de realitzar activitats d'ampliació i reforç si ell ho demana i pacta amb el professor el tipus d'activitat que volen realitzar. Com es una avaluació que dura durant tot el curs aquest alumne podrà veure com li van funcionant les notes i quines són les seves pròpies mancances, ja que per a cada unitat didàctica se'ls dirà quines parts són les que conceptualment i procedimentalment tenen menys assolides.
- Propostes per part del professor. Aquest informarà de les diferents activitats esportives dins del poble a més donarà opcions de fer activitat física fora del centre. També aquest proposarà la dinamització de les activitats extraescolars i de les hores de pati. Pel que fa al contingut i els objectius propis de cada curs i tenint en compte que l'avaluació és individualitzada el professor es posarà en contacte amb aquells alumnes que necessitin material per a superar l'assignatura o que vulguin i tinguin l'interès per aprofundir en temes propis de la matèria. Ambdós casos, la proposta de millora o de reforç serà individualitzada segons les necessitats i l'interès de l'alumne, i per tant, proposada i/o acceptada pel professorat de la matèria.



6. Avaluació

6.1. Criteris d'avaluació

Criteris d'avaluació per a 3r ESO:

BLOC 1. SALUT

1. Reconèixer els factors que intervenen en l'acció motriu i els mecanismes de control de la intensitat de l'activitat física, aplicar-los a la pròpia pràctica i relacionar-los amb la salut.
2. Desenvolupar les capacitats físiques d'acord amb les possibilitats personals i dins els marges de la salut i mostrar una actitud d'autoexigència en l'esforç.

BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ

1. Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats físicoesportives proposades.
2. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants.
3. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA

1. Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artisticoexpressives utilitzant tècniques d'expressió corporal i altres recursos
2. Reconèixer les possibilitats de les activitats artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.



BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

1. Reconèixer les possibilitats que ofereixen les activitats físicoesportives com a formes d'oci actiu i d'utilització responsable de l'entorn.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

1. Desenvolupar activitats pròpies de cadascuna de les fases de la sessió d'activitat física i relacionar-les amb les característiques d'aquestes

2. Controlar les dificultats i els riscos durant la participació en activitats físicoesportives i artísticosexpressives, analitzar-ne les característiques, conèixer les interaccions motrius que comporten i adoptar mesures preventives i de seguretat a l'hora de desenvolupar-les.

3. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge per cercar, analitzar i seleccionar informació rellevant, elaborar documents propis i exposar-los.

6.2 Estàndards d'aprenentatge avaluable

Estàndards d'aprenentatge per a 3r ESO:

BLOC 1. SALUT

1.2. Associa els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia als diferents tipus d'activitat física, l'alimentació i la salut.

1.4. Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física.

1.5. Aplica de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física.

2.1. Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.



2.2. Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.

2.3. Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.

BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ

1.5. Explica i posa en pràctica tècniques de progressió en entorns no estables i tècniques bàsiques d'orientació, adaptant-se a les variacions que es produeixen i regulant l'esforç segons les seves possibilitats.

2.2. Descriu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades.

3.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA

1.3. Col·labora en el disseny i la realització de balls i danses i adapta la seva execució a la dels companys.

2.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats a l'hora d'aconseguir els objectius.

BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

1. Coneix les possibilitats que ofereix l'entorn a l'hora de dur-hi a terme d'activitats físicoesportives.

1.2. Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoesportives.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS



- 1.3. Prepara i posa en pràctica activitats per millorar les habilitats motrius segons les pròpies dificultats.
- 2.2. Descriu els protocols que s'han de seguir per activar els serveis d'emergència i de protecció de l'entorn.
- 3.1. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, vídeo, so, etc.) com a resultat del procés de recerca, anàlisi i selecció d'informació rellevant.
- 3.2. Exposa i defensa, utilitzant recursos tecnològics, treballs sobre temes vigents en el context social que estan relacionats amb l'activitat física o la corporalitat.

6.3. Criteris de qualificació

A continuació s'exposa la valoració de cada bloc que el departament d'Educació Física atorga a 3r ESO:

3r ESO
<i>PART CONCEPTUAL: Es realitzaran exàmens, treballs, fitxes, algun material online, reflexions...</i>
20,00%
<i>PART PROCEDIMENTAL: És realitzaran proves pràctiques i test</i>
40,00%
<i>PART ACTITUDINAL: Pràctica diària, actitud, normes, esforç i higiene</i>
40,0%
La qualificació final serà la suma dels resultats assolits a cada unitat didàctica. És necessari obtenir una nota mínima de 3 per fer mitjana entre les unitats didàctiques.



Si la part conceptual no es desenvolupa durant l'avaluació, el 20 corresponent passa a la part pràctica.

L'assistència activa a classe és obligatòria i superar el 30% de faltes no justificades suposa l'abandonament de l'assignatura.

6.4. Procediments d'avaluació

L'avaluació és una activitat més d'ensenyament-aprenentatge que s'inicia amb la descripció dels objectius, a través de les capacitats que ha d'haver desenvolupat l'alumnat al finalitzar el curs.

Les finalitats de l'avaluació són:

- Planificar, reconduir i millorar el procés d'ensenyament aprenentatge;
- Donar informació a l'alumnat de la seva evolució respecte el seu procés d'aprenentatge, i també del nivell que assoleix en cada una de les capacitats que es treballen.

Tal com ja s'ha comentat en l'apartat de metodologia, l'assignatura és purament vivenciada, a més, cada sessió conté recursos per l'obtenció un aprenentatge significatiu. Així doncs, el procediment d'avaluació anirà amb consonància a aquest mètode i manera d'entendre la matèria.

El procés d'avaluació es realitzarà de manera contínua i global, es té en compte tots els elements del procés d'aprenentatge; professor, alumne i instruments. La referència principal i el punt de partida s'inicia en cada alumne i ha de ser considerat des del progrés individual, l'esforç i participació a classe. Es té en compte la part conceptual, procedimental i actitudinal, per tant el procés d'ensenyament-aprenentatge és totalment susceptible a ser avaluat de manera formativa i en el moment de començar i finalitzar la unitat didàctica. El professor prendrà la majoria de les decisions, tot i que també ho farà l'alumne; i en moments on s'utilitzarà amb caràcter formador, on serà l'alumne el que prendrà la majoria de les decisions. D'aquesta manera els alumnes tindran una avaluació individualitzada (autoavaluació), inclusiva (coavaluació), i formadora (heteroavaluació).

Els indicadors i els estàndards d'aprenentatge seran els referents de la qualificació de les unitats didàctiques tenint en compte els objectius, continguts, competències clau i criteris d'avaluació. Els instruments i procediments d'avaluació seran variats, i



IES Port d'Alcúdia

Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

adaptats als continguts treballats, i es classificaran en dos grups:

- Procediments d'observació amb categories prèvies i sense (llistes de control, registre, escales de classificació, etc.)
- Procediments d'experimentació, que agruparien les proves més objectives (exàmens orals i escrits, proves d'execució, test, etc.)

Els instruments s'han de valer dels estàndards i dels indicadors per a la seva confecció i s'elaboraran de manera qualitativa i quantitativa, segons el moment de l'avaluació.

S'ha de tenir en compte una sèrie de premisses, regles, normes i procediments en els diferents blocs (actitudinal, procedimental i conceptual) per a que el funcionalment de l'avaluació es realitzi de manera fluida. En termes generals són:

- Part conceptual: A partir de treballs, fitxes, exàmens escrits, presentacions, reflexions, etc. És necessari un mínim de 3 per a fer mitjana en el trimestre.
- Part Procedimental: A partir de proves pràctiques i test. És necessari un mínim de 3 per a fer mitjana en el trimestre.
- Part actitudinal: A partir de la faltes d'assistència, els retards, els avisos, les faltes de comportament i/o respecte, les faltes d'higiene, deures i/o roba, d'actitud envers l'activitat, etc., restaran puntuació. També hi haurà una part on es valoraran les bones actituds durant la sessió.

En aquest darrer punt els alumnes partiran d'un 10 i s'unificaran les següents conductes per a poder estandarditzar l'avaluació entre professorat:

- o Sumant +0,25: ajuda a companys, deures entregats al dia, complets i amb netedat i actitud positiva generalitzada, demostra una actitud positiva i participativa a l'hora de realitzar la classe.
- o Resten: no canvi de camiseta -0,5, no dur la roba -1, faltes d'assistència no justificades -2, retards -0,5, no entregar deures o fer-ho tard -0,25, faltes de comportament (-0,5, -1, -4), no voler realitzar la part d'activitat física -2.

La qualificació final serà la suma dels resultats assolits a cada unitat didàctica. És



necessari obtenir una nota mínima de 3 per fer mitjana entre les unitats didàctiques.

Si la part conceptual no es desenvolupa durant l'avaluació, el 20 % corresponent passa a la part pràctica.

L'assistència activa a classe és obligatòria i superar el 30% de faltes no justificades suposa l'abandonament de l'assignatura.

Les sortides són obligatòries.

6.5. Criteris i procediments de recuperació de pendants

- Criteris de recuperació d'avaluacions suspeses.

Quan un alumne suspèn una unitat didàctica amb una nota superior a 3, li pot fer mitjana amb una altra unitat didàctica de la mateixa avaluació, per tal d'aprovar el trimestre. Per altra banda, si un alumne li queda l'avaluació suspesa també pot recuperar-la si obté una nota que fent mitjana amb l'avaluació anterior obtingui un 5.

En el cas que la mitjana de les tres avaluacions no faci un 5, només s'hauran de recuperar les unitats didàctiques suspeses.

L'alumne que hagi de recuperar una unitat didàctica a juny o setembre, ho farà amb una nota màxima d'un 5.

- Criteris de recuperació d'Educació física d'altres cursos

Quan un alumne té suspès l'àrea d'Educació Física del curs anterior, la recuperació serà automàtica, si aprova la primera avaluació del curs següent amb una nota igual o superior a 6.

En el cas que un alumne tingui més d'un curs suspès recuperarà l'assignatura si aprova el curs present amb una nota igual o superior a 6.

En qualsevol cas, l'alumne té dret a la prova extraordinària de juny i de setembre.

6.5. Criteris de promoció

Tal com s'acorda amb l'equip docent el criteris de promoció són:

- En el cas que un alumne/a tingui dues matèries suspeses (que no siguin



IES Port d'Alcúdia

Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

simultàniament llengua catalana i literatura i matemàtiques o llengua castellana i literatura i matemàtiques) es considerarà que ha assolit els objectius d'etapa sempre i quan cada una de les dues matèries no tinguí una qualificació inferior a 3.

- En cas que un alumne manifesti la voluntat de presentar-se a la convocatòria extraordinària de setembre i obtingués una qualificació inferior a 3 es mantindrà la qualificació de la convocatòria ordinària del juny.

En referència als criteris de promoció, el departament d'Educació física entén que:

- Quan un alumne té suspès l'àrea d'Educació Física del curs anterior (que no sigui 4t), la recuperació serà automàtica, si aprova la primera avaluació del curs següent amb una nota igual o superior a 6.
- En el cas que un alumne tingui més d'un curs suspès recuperarà l'assignatura si aprova el curs present amb una nota igual o superior a 6.
- En qualsevol cas, l'alumne té dret a la prova extraordinària de juny i de setembre.



7. Elements transversals

La matèria d'educació física té com a finalitat principal desenvolupar en les persones la seva competència motriu, entesa com la integració dels coneixements, els procediments, les actituds i els sentiments vinculats sobretot a la conducta motora. Per aconseguir-ho, no és suficient la mera pràctica, sinó que és necessària una anàlisi crítica que consolidi actituds i valors que tinguin com a referents el cos, el moviment i la relació amb l'entorn: d'aquesta manera, els alumnes aconseguiran controlar les pròpies accions motrius i donar-los sentit, comprendre els aspectes perceptius, emotius i cognitius relacionats amb aquestes accions i gestionar els sentiments que hi estan vinculats, a més d'integrar coneixements i habilitats transversals, com la feina en equip, el joc net, el respecte a les normes i la seguretat, entre altres. Així mateix, l'educació física està vinculada a competències relacionades amb la salut a través d'accions que ajuden a adquirir i consolidar hàbits responsables d'activitat física regular i a adoptar actituds crítiques davant pràctiques individuals, socials i de grup no saludables, fonamentalment relacionades amb les malalties d'origen cardiovascular.

La competència motriu evoluciona al llarg de la vida de les persones i desenvolupa la intel·ligència, per saber què fer, com fer-ho, quan fer-ho i amb qui segons els condicionants de l'entorn.

Gaudir d'una competència motriu adient permet que l'alumne disposi, de manera autònoma, d'un repertori suficient de respostes adequades a les diferents situacions que se li puguin presentar, pròpies de les activitats físicoesportives o vinculades a l'activitat humana en conjunt. Per aconseguir aquesta competència adequada, les accions motrius que l'alumne pugui fer seves han d'assolir un grau de complexitat significativament més alt que el que s'assoleix a l'educació primària.

Entre els processos implícits en la conducta motriu, cal destacar els de percebre, interpretar, analitzar, decidir, executar i avaluar els actes motors. Entre els coneixements més destacables que es combinen amb aquests processos hi ha, a més dels corresponents a les diferents activitats físiques, els relacionats amb la corporeïtat, amb el moviment, amb la salut, amb els sistemes de millora de les capacitats motrius, amb les mesures preventives i de seguretat davant riscos o accidents i amb els usos socials de l'activitat física, entre altres. Finalment, pel que fa



IES Port d'Alcúdia

Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

a les actituds, es troben les derivades de la valoració de les pròpies limitacions i possibilitats, el gaudi de la pràctica i la relació amb els altres.

Les situacions a les quals respon una acció motriu, en un procés d'ensenyament i aprenentatge, suposen establir entorns de característiques diferents en els quals la resposta té, també, significats diferents: en uns casos, es tracta d'aconseguir un rendiment, de resoldre una realitat; en altres, es fa referència a l'ergonomia, l'expressivitat o la recreació.

En aquest sentit, l'educació física preveu situacions i contextos d'aprenentatge variats, que van dels que suposen controlar els moviments propis i conèixer millor les possibilitats personals als que consisteixen en accions que han de respondre a estímuls externs variats o situacions en què les actuacions dels alumnes s'han de coordinar amb les actuacions de companys o adversaris i en què les característiques del medi poden ser canviants. La lògica interna de les situacions o activitats motrius proposades es converteix, així, en una eina imprescindible de la programació de la matèria.



8. Contribució de la matèria a l'adquisició de les competències clau

La contribució de la matèria a les competències de manera general és:

- *Comunicació lingüística*: L'educació física col·labora en l'adquisició d'aquesta competència, ja que el cos i el moviment són instruments d'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides. Però també cal considerar que la llengua és l'eina que permet construir i comunicar el pensament i el coneixement i que, per tant, com passa en qualsevol altra matèria, els alumnes aprenen els continguts de l'educació física a través d'un domini correcte de les competències lingüístiques i audiovisuals. En conseqüència, totes les activitats en què calgui usar la llengua, oral o escrita, a més d'altres tècniques comunicatives, han d'estar lligades a la pràctica, ja sigui perquè doten els alumnes d'un suport teòric previ a la sessió pràctica, ja sigui perquè es conceben com un mitjà de reflexió sobre les activitats físiques i esportives dutes a terme.
- *Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia*: La percepció de l'espai i el temps esdevé un valor preuat per poder desenvolupar l'acció motriu. Intrínsecament, les matemàtiques són ben presents a les nostres sessions —càlcul de la freqüència cardíaca, càlcul calòric de la dieta, etc.—, així com l'ús d'aparells electrònics relacionats amb la salut i la condició física, com els pulsímetres per mesurar i controlar la freqüència cardíaca o altres aparells.
- *Competència digital*: S'empren les TIC individualment o en grups per cercar informació a partir d'un problema o una pregunta inicial sobre un tema d'interès relacionat amb l'activitat física i la salut, elaborar unes conclusions i exposar-les oralment al grup classe per mitjà d'una presentació digital o un pòster. Respecte dels docents, és bàsic que demostrin destresa amb els mitjans informàtics a fi de poder oferir als alumnes els recursos adequats per desenvolupar aquesta competència al màxim nivell.
- *Aprendre a aprendre*: Sens dubte, un dels reptes més importants als quals ha de fer front l'educació física del futur és col·laborar en la competència d'aprendre a aprendre perquè els alumnes, quan acabin l'etapa obligatòria, tinguin una base sòlida a partir de la qual articular nous aprenentatges. És per aquesta raó que els professors han de prioritzar la pràctica d'activitats globals que combinin l'execució tècnica de certes habilitats amb la presa de decisions i que siguin fàcilment transferibles a la resolució d'altres situacions semblants.



IES Port d'Alcúdia

Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

Les hores lectives d'educació física no són suficients per consolidar i perfeccionar gests tècnics, però sí que ho són per refermar les bases de futurs aprenentatges fora de l'horari lectiu, dins o fora del centre escolar. En les diferents fases del procés d'ensenyament i aprenentatge és important aconseguir que els alumnes siguin conscients de la manera com aprenen: aprendre a aprendre és el fonament d'aprendre al llarg de tota la vida. Per tant, cal preveure el temps necessari per comunicar els objectius educatius de cada sessió i les activitats necessàries a fi que els alumnes reflexionin sobre el que han fet i el que els queda encara per fer, perquè organitzin i sistematitzin tot el que han après, o perquè solucionin les dificultats i els dubtes plantejats.

- *Competències socials i cíviques:* L'educació física té un protagonisme cabdal en la consecució de les competències socials i cíviques. Les activitats esportives, sobretot les col·lectives, són una excel·lent oportunitat per reproduir un escenari on es manifesten actituds i valors de la vida en societat: la integració; el respecte a unes normes, als companys, als adversaris, a l'àrbitre i a les diferències; la solidaritat; la feina en equip; la cooperació; l'acceptació de les pròpies limitacions individuals; l'assumpció de responsabilitats dins el grup; el joc net, etc. Des d'un punt de vista metodològic, cal que les activitats que es proposin per desenvolupar aquests continguts tinguin una intencionalitat manifesta cap a l'assoliment de la competència. Per exemple, si el que pretenem és fomentar el respecte a l'adversari, proposarem situacions en les quals es manifestin aquest tipus d'actituds i dedicarem un temps a reflexionar-hi.
- *Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor:* Que l'educació física col·labora a assolir aquesta competència ho demostra el fet que als alumnes se'ls van oferint, a mesura que avancen en l'etapa, oportunitats perquè aconseguixin autogestionar la seva pròpia activitat física segons els seus interessos. El procés d'ensenyament a l'educació secundària obligatòria ha de tendir a fer que els alumnes assumeixin una autonomia creixent, que en la pràctica s'ha de traduir en una disminució de la presa de decisions per part dels professors i un augment de la iniciativa dels alumnes. La culminació d'aquest procés és la participació dels alumnes, de forma reflexiva i responsable, en nombrosos aspectes de la programació d'aula, com la selecció de continguts i mitjans que s'han d'utilitzar, l'organització d'activitats i la conservació i l'emmagatzematge dels estris, fins a arribar a planificar la seva pròpia condició física. Han de ser



IES Port d'Alcúdia

Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

capaços, per exemple, d'organitzar un petit torneig de qualsevol disciplina esportiva, d'elaborar una coreografia musical individualment o en grup o de dissenyar un pla de millora de la seva condició física orientada a la salut personal.

- *Consciència i expressions culturals*: Una part dels continguts ha d'anar orientada a col·laborar en el desenvolupament d'aquesta competència en el sentit de posar èmfasi en el potencial cultural associat a les diferents manifestacions de la motricitat humana: els esports, les danses, els jocs populars i tradicionals, les activitats expressives, etc. Des d'aquest punt de vista, seria convenient introduir tot tipus d'activitats físiques i esportives, des de les més conegudes fins a les poc practicades o alternatives. La incorporació d'aquesta competència al currículum de l'educació física brinda la possibilitat de mostrar als alumnes no tan sols les activitats tradicionals arrelades al propi territori, sinó també les que formen part d'altres àmbits culturals. L'acceptació, el respecte, la tolerància i la solidaritat envers la diversitat cultural afavoreix, sens dubte, la convivència als centres educatius. Els professors d'educació física, però, han d'orientar els alumnes perquè siguin capaços d'extreure, a partir dels jocs duits a terme, els trets culturals que defineixen la societat de la qual provenen. Una vegada més, es constata la gran importància d'orientar les pràctiques motrius cap a una intencionalitat clara.



9. Adaptacions necessàries per atendre l'alumnat NESE

9.1. Plans d'actuació

El Pla que s'especifica al departament d'Educació Física s'elabora a partir de les consignes del Departament d'Orientació i l'historial dels alumnes del departament. Un cop fet aquest pas, el propi professor elabora la programació de l'aula a partir de les característiques del grup d'alumnat, no només d'aquella persona amb necessitats educatives especials. Tot i això, es tindrà especial atenció a aquells alumnes que pateixin moltes dificultats en la realització de les sessions i el professorat elaborarà el pla d'actuació a l'aula en funció de la unitat didàctica que es faci en aquell moment.

Des del departament, hem de tenir especial atenció a aquelles necessitats educatives no detectades, i que per tant, en el transcurs de les sessions d'activitat física es vegin augmentades o detectades, tals com asma, cifosis, etc. Conseqüentment es donin casos, s'informarà al tutor, a les famílies i s'orientarà cap als serveis mèdics per fer pronòstic de la situació.

Amb els alumnes que s'hagin d'aplicar les adaptacions curriculars, o bé es pactarà amb ells el tema o en el cas que pertoqui només aquesta decisió al professor, ell realitzarà les adaptacions curriculars que creiem que siguin necessàries per tal que aquests alumnes puguin seguir el programa de classe marcat amb normalitat. A més a més també entre alumnes hi haurà tasques de inclusió a nivell social, motriu i afectiu, i com a conseqüència, una millora de la cohesió del grup-classe amb especial èmfasi a aquelles persones amb necessitats.

9.2. Criteris per a l'elaboració de les adaptacions curriculars i mesures individuals de suport

L'àrea d'Educació Física és una matèria molt pràctica i a la vegada molt vinculada a la socialització, i l'eliminació i acceptació de les diferències humanes, on en molts casos les desavantatges a nivell del currículum es veuen menys afectades. Per aquest motiu, no hi ha un criteri estipulat per a cada adaptació curricular no significativa (ACNS) i significatives (ACS). Sinó que sessió a sessió hi ha unes petites diferències que no es consideren adaptacions, ja que s'actua cooperativament i s'actua de manera normalitzada i normalitzadora per fer front a les desavantatges i inconvenients d'alguns adolescents.



IES Port d'Alcúdia

Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

En el cas de les necessitats educatives temporals (incapacitat per la realització d'activitat física), realitzaran un diari de classe i/o en la mesura del possible el lesionat tindrà un rol i col·laborarà de diferents maneres a les classes (fent d'àrbitre, explicacions als companys, entre d'altres), i per una altra banda una part teòrica sobre la unitat didàctica i sobre la lesió que l'alumne té. Un cop es porti el justificant mèdic o un document on es verifiqui la incapacitació per realitzar la part pràctica, hi ha la possibilitat de que l'alumne realitzi exercicis de rehabilitació fent alhora un treball de recerca de la seva incapacitació i/o lesió o relacionat amb el contingut treballat o un fenomen esportiu rellevant.

En el cas d'alumnes nouvinguts que no entenen la llengua, se'ls deixarà exempts de la major part dels continguts teòrics, prioritzant la seva integració dins el grup per sobre de qualsevol objectiu. Des de l'àrea d'orientació, hi ha alumnes que en algun moment puntual hauran d'anar a PALIC, per tal de conèixer la llengua. Tot i això, en principi no afectarà de manera regular a l'àrea d'Educació Física.

L'idea de l'assignatura és que tot alumne parteixi del seu nivell de destresa, amb recursos didàctics que facilitin l'atenció a la diversitat, que han d'afectar a tot el procés d'aprenentatge, tenint en compte, competències, objectius, continguts, criteri i estàndards d'aprenentatge.

El paper del professor es elaborar els criteris amb les pertinents adaptacions en el moment que des de el departament d'orientació es donin directrius o ell observi durant les sessions les dificultats de l'alumne. Tot i això, que l'estil d'aprenentatge tingui una base socialitzadora fa que l'atenció a la diversitat i la inclusió de totes les persones dins el grup-classe, minvi les adaptacions curriculars possibles.

Els alumnes de PMAR rebran una adaptació en funció de les seves mancances i possibilitats. L'adaptació podrà ser una reducció en la complexitat dels continguts conceptuals i el ritme del procés d'ensenyament-aprenentatge. Des d'Educació Física es garanteix que aspectes com; el procés d'ensenyament-aprenentatge, la motivació dels alumnes, les estratègies i adequacions de les activitats, l'atenció individualitzada s'ajustin a les necessitats d'aquets grups reduïts.

Algunes opcions de suport individualitzat són:

- Els alumnes treballen en funció del nivell de partida. Per això s'utilitzen com a base



IES Port d'Alcúdia
Programació didàctica. Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

els resultats de diferents proves inicials i el reconeixement mèdic inicial (signada per els pares).

- S'adapta un ritme d'ensenyança aprenentatge al nivell específic de cada grup d'alumnes, seleccionant els exercicis o prescrivint els més complicats.
- Freqüentment es treballa per grups de nivell i per microgrups (aquells que presenten un major nivell ajuden als que tenen més dificultats).
- S'han d'eliminar estereotips, potenciant la igualtat de rols i la participació mixta en les activitats, acceptant i respectant les diferències individuals.

En el cas que hi hagués alguna adaptació on s'hagui de considerar un suport, es contactaria amb l'àrea d'orientació. D'aquesta manera podríem tenir en compte si a un alumne se li ha de donar alguna instrucció directa ja que té un trastorn de conducta o mentals, tal com el síndrome d'asperger, o un trastorns de dèficit d'atenció i/o amb hiperactivitat, etc.



10. Activitats complementàries i extraescolars del departament

El departament d'Educació Física proposa les següents activitats complementàries per aquest curs:

- Organització de lligues esportives i activitats físiques al primer pati .
- Jornada de convivència, a la 1 avaluació, dia 16 d'abril. Es farà la carrera solidària , promoguda per Save the Children.
- Hem sol·licitat diferents activitats i tallers al programa Suma't, del Consell de Mallorca. Estem pendent de la confirmació de les activitats sol·licitades.
- Sortides interdisciplinàries amb altres departaments per desenvolupar les activitats al medi natural:

1. 3r ESO: recorregut en bicicleta per l'albufera, amb els alumnes de 3r ESO, a la tercera avaluació.

2. *Sortida a Menorca, a fer activitats físico-esportives , amb els alumnes de 3r ESO, d'una durada de tres dies.*