

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'EDUCACIÓ FÍSICA

CURS 2020/2021

IES ANDREU SEMPERE

**PROFESSORS:
MIGUEL MORA BORRÁS
VERÒNICA PONSODA REVERT**

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	(3)
a) Justificació	
b) Contextualització	
2. OBJECTIUS	(5)
3. COMPETÈNCIES CLAU __	(8)
4. CONTINGUTS	(10)
5. TEMPORALITZACIÓ I SEQÜENCIACIÓ D'UNITATS DIDÀCTIQUES	(30)
6. METODOLOGIA I DIDÀCTICA	(33)
a) Metodologia general i específica de l'àrea d'Educació Física i recursos didàctics i organitzatius.	
b) Activitats i estratègies d'ensenyança-aprenentatge. Activitats complementàries.	
7. AVALUACIÓ	(41)
a) Criteris d'avaluació	
b) Instruments d'avaluació	
c) Criteris de qualificació	
d) Activitats de reforç i ampliació	
e) Activitats de recuperació, criteris de promoció i abandonament de l'assignatura.	
8. MESURES D'ATENCIÓ A L'ALUMNAT AMB NECESSITATS ESPECÍFIQUES DE SUPORT EDUCATIU O AMB NECESSITAT DE COMPENSACIÓ EDUCATIVA_(57)	
9. ELEMENTS TRANSVERSALS_____	(58)
a) Foment de la lectura	
b) Comunicació audiovisual. Utilització de les TIC	
10. AVALUACIÓ DE LA PRÀCTICA DOCENT	_____(60)
a) Pla de millora	

1. INTRODUCCIÓ

a) JUSTIFICACIÓ:

L'enfocament d'esta programació es basa en els principis de l'escola nova, com ara el constructivisme, l'aprenentatge significatiu, el principi de participació, principi lúdic, i els principis d'individualització, integració, socialització i raonament lògic i crític. D'esta manera, el més important serà facilitar la comprensió dels alumnes, per la qual cosa ens basem en un model deliberatiu. Així, doncs, este model ens ofereix una planificació oberta i subjecta a modificacions i adaptacions, que faran el procés ensenyança-aprenentatge més senzill, sent la relació professor-alumne clau en dit procés.

Així doncs, i com a justificació més destacada, per mitjà de la nostra àrea pretenem desenrotllar el cos a través del moviment, és a dir, millorar l'àmbit motor (encara que també podem ampliar els nostres coneixements en altres àmbits de la persona: cognitiu, afectiu, social...), sent una àrea necessària per a poder desenrotllar integralment a l'individu.

Per tot això, per mitjà de l'E.F no sols desenvoluparem el coneixement del propi cos, sinó que a més millorarem la salut i la qualitat de vida, a més d'oferir una forma d'ocupar el temps d'oci o recreatiu. D'esta manera, aconseguirem atendre a la multiplicitat de funcions cognitives, expressives, comunicatives o de benestar, contribuint d'esta manera a l'èxit dels objectius generals de l'etapa secundària.

Per tant, com a professors d'Educació Física, haurem d'organitzar i estructurar les nostres pràctiques, és a dir, haurem de programar, entenent aquest concepte com l'acte didàctic que es caracteritza per previndre allò que farem, amb l'objectiu d'adaptar-nos a la legislació vigent i dirigir les nostres intencions educatives de forma coherent i coordinada.

CONTEXTUALITZACIÓ

L'institut Andreu Sempere es troba situat en la comarca de l'Alcoià, de predomini lingüístic valencià. Aquest centre, juntament amb altres tres instituts completen l'oferta educativa pública en secundària de la població.

És un centre amb molts anys d'experiència docent i acull alumnes que provenen dels centres de primària: Col·legi Públic Horta Major i Col·legi Públic El Romeral. Aquest centre disposa del Programa d'Incorporació Progressiva (PIP) i del Programa d'Ensenyament en Valencià (PEV).

Nivells educatius actuals:

ESO: En 3r i 4t d'ESO es desenvolupa un PMAR i PR4
BATXILLERAT D'HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS
BATXILLERAT CIENTÍFIC TECNOLÒGIC
BATXILLERAT D'ART

L'alumnat estranger en el centre ha experimentat un lleuger augment encara que no presenta les quantitats d'altres poblacions.

Pel que fa al professorat, cal dir que és un centre de bastant estabilitat, amb un 70-80 % més o menys de la plantilla definitiva.

Podem dir que l'ús del valencià entre aquest sector es troba totalment normalitzat.

2. OBJECTIUS

Reial Decret 1105/2014, de 26 de desembre, pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'Educació Secundària Obligatòria i del Batxillerat.

L'Educació Secundària Obligatòria contribuirà a desenvolupar en els alumnes i les alumnes les capacitats que els permeten:

- a) 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 afermant els drets humans i la igualtat de tracte i d'oportunitats entre dones i homes, com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica.
- b) 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.
- c) Valorar i respectar la diferència de sexes i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar la discriminació de les persones per raó de sexe o per qualsevol altra condició o circumstància personal o social. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre homes i dones, així com qualsevol manifestació de violència contra la dona.
- d) 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.
- e) Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a, amb sentit crític, adquirir nous coneixements. Adquirir una preparació bàsica en el camp de les tecnologies, especialment les de la informació i la comunicació.
- f) Concebre el coneixement científic com un saber integrat, que s'estructura en diferents disciplines, així com conèixer i aplicar els mètodes per a identificar els problemes en els diversos camps del coneixement i de l'experiència.
- g) 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.
- h) Comprendre i expressar amb correcció, oralment i per escrit, en la llengua castellana i, si la hi hagués, en la llengua cooficial de la Comunitat Autònoma, textos i missatges complexos, i iniciar-se en el coneixement, la lectura i l'estudi de la literatura.
- i) Comprendre i expressar-se en una o més llengües estrangeres de manera apropiada.
- j) Conèixer, valorar i respectar els aspectes bàsics de la cultura i la història pròpies i dels altres, així com el patrimoni artístic i cultural.

- k)** Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències, afermar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seua diversitat. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura dels éssers vius i el medi ambient, contribuint a la seua conservació i millora.
- l)** Apreciar la creació artística i comprendre el llenguatge de les diferents manifestacions artístiques, utilitzant diversos mitjans d'expressió i representació.

El Batxillerat contribuirà a desenvolupar en els alumnes i les alumnes les capacitats que els permeten:

- a)** Exercir la ciutadania democràtica, des d'una perspectiva global, i adquirir una consciència cívica responsable, inspirada pels valors de la Constitució espanyola així com pels drets humans, que fomenti la corresponsabilitat en la construcció d'una societat justa i equitativa.
- b)** Consolidar una maduresa personal i social que els permeta actuar de forma responsable i autònoma i desenvolupar el seu esperit crític. Preveure i resoldre pacíficament els conflictes personals, familiars i socials.
- c)** Fomentar la igualtat efectiva de drets i oportunitats entre homes i dones, analitzar i valorar críticament les desigualtats i discriminacions existents, i en particular la violència contra la dona i impulsar la igualtat real i la no discriminació de les persones per qualsevol condició o circumstància personal o social, amb atenció especial a les persones amb discapacitat.
- d)** Afermar els hàbits de lectura, estudi i disciplina, com a condicions necessàries per a l'eficaç aprofitament de l'aprenentatge, i com a mitjà de desenvolupament personal.
- e)** Dominar, tant en la seua expressió oral com a escrita, la llengua castellana i, si escau, la llengua cooficial de la seua Comunitat Autònoma.
- f)** Expressar-se amb fluïdesa i correcció en una o més llengües estrangeres.
- g)** Utilitzar amb solvència i responsabilitat les tecnologies de la informació i la comunicació.
- m)** Conèixer i valorar críticament les realitats del món contemporani, els seus antecedents històrics i els principals factors de la seua evolució. Participar de forma solidària en el desenvolupament i millora del seu entorn social.
- n)** Accedir als coneixements científics i tecnològics fonamentals i dominar les habilitats bàsiques pròpies de la modalitat triada.
- o)** Comprendre els elements i procediments fonamentals de la recerca i dels mètodes científics. Conèixer i valorar de forma crítica la contribució de la ciència i la

tecnologia en el canvi de les condicions de vida, així com afermar la sensibilitat i el respecte cap al medi ambient.

- p) Afermar l'esperit emprenedor amb actituds de creativitat, flexibilitat, iniciativa, treball en equip, confiança en un mateix i sentit crític.
- q) Desenvolupar la sensibilitat artística i literària, així com el criteri estètic, com a fonts de formació i enriquiment cultural.
- r) Utilitzar l'educació física i l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social.
- s) Afermar actituds de respecte i prevenció en l'àmbit de la seguretat vial.

3. COMPETÈNCIES CLAU

Contribució de la matèria a l'adquisició de les competències clau:

DECRET 87/2015, de 5 de juny, del Consell, pel que s'estableix el currículum i desplega l'ordenació general de l'Educació Secundària Obligatoria i Batxillerat en la Comunitat Valenciana. [2015/5410]

La nostra matèria es relaciona amb les competències clau de formes diverses:

Amb la competència d'aprendre a aprendre per mitjà de la planificació de determinades activitats físiques a partir d'un procés d'experimentació, i del foment de l'autonomia individual i de grup. En referència a les competències socials i cíviques, el compliment de les normes i reglaments contribueix a l'acceptació dels codis de conducta i el respecte per una convivència cívica. A més, també contribueix que els/les alumnes respecten les diferències i limitacions dels diferents participants, que segueixen unes normes democràtiques en l'organització del grup i que cada integrant assumisca les seues responsabilitats. En relació amb la competència de sentit de la iniciativa i esperit emprenedor, l'Educació Física atorga el protagonisme a l'alumnat en aspectes d'organització individual i col·lectiva en els diferents tipus d'activitats físiques, així com en la planificació de pràctiques que milloren el seu nivell de condició física.

Respecte a la competència de consciència i expressions culturals, l'Educació Física contribueix a l'apreciació i comprensió dels fets culturals, com els jocs i esports tradicionals, les activitats artístiques i expressives o la dansa, com a part del patrimoni cultural popular, i incideix també en l'adquisició d'una actitud oberta cap a la integració i la diversitat cultural. La competència matemàtica i les competències bàsiques en ciència i tecnologia es desenrotllen a través d'activitats en què els alumnes i les alumnes

identifiquen, valoren i planifiquen la millora del seu nivell de condició física, i s'apliquen diferents càlculs per al control de la intensitat com la freqüència cardíaca, el càlcul d'intensitats de l'exercici físic adequats als paràmetres de salut, el càlcul del consum energètic i l'aportació alimentària necessària per a determinades activitats físiques. La competència digital es desenrotlla a través de diferents propostes on l'alumnat ha d'utilitzar i aplicar de forma adequada les noves tecnològiques per a investigar, desenrotllar i exposar diferents temes sobre els continguts de la matèria.

Finalment la competència en comunicació lingüística es millora tant en el glossari de la matèria amb conceptes específics d'esta, com en les lectures que es deriven de la matèria i a l'exposició de treballs documentats. Tot això ajudarà a millorar tant la comprensió lectora, com l'expressió oral i escrita dins de la matèria.

4. CONTINGUTS

Continguts d'ESO i Batxillerat basats en el Decret 87/2015

PRIMER CURS
BLOC I: LA CONDICIÓN FÍSICA I LA SALUT
Proves de valoració de les capacitats físiques: resistència aeròbica, força resistència, velocitat de reacció i flexibilitat com a mitjà per a determinar l'equilibri entre els valors obtinguts i la millora de la condició física i la contribució d'esta a la salut i al benestar personal.
Control de la intensitat de l'esforç per mitjà de la freqüència cardíaca: la presa de pulsacions. Càlcul de la zona d'activitat saludable (ZAS). Utilització de les noves tecnologies aplicades al desenrotllament i control de l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.
Sistemes metabòlics d'obtenció d'energia: anaeròbic i aeròbic.
Característiques que han de tindre les activitats físiques per a ser considerades saludables com: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés, satisfactòria, d'acord amb l'edat i les característiques personals. L'aparell locomotor: moviments articulars i accions musculars.
Reconeixement i valoració de la importància de l'adopció d'una postura correcta en activitats quotidianes. Relació entre hidratació i pràctica d'activitat física.
Capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat. Presa de consciència de la mateixa condició física i predisposició a millorar-la amb un treball adequat.

Jocs i activitats de millora de la resistència aeròbica, de força general i flexibilitat i buscar la cooperació de l'alumnat en la seua pràctica.

L'escalfament: concepte i fases. La tornada a la calma com una part fonamental de la sessió, valorar la seua importància com a mitjà de prevenció de lesions.

Classificació i posada en pràctica d'exercicis d'escalfament general i de tornada a la calma, relacionar-los amb la part principal de la sessió.

Normes del calfament: complet, progressiu, respirar amb normalitat, moderat, suficient i ordenat.

Tornada a la calma: progressiva, de més a menys intensitat i específica segons l'exercici realitzat amb estiraments, jocs sensitius i activitats de relaxació.

Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci i l'activitat físic esportiva i artístic expressiva.

Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artístic expressiva en la seua vida personal i en el context social actual.

Efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.

Pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobreentrenament).

BLOC II: JOCS I ESPORTS

Adquisició d'habilitats bàsiques gimnàstiques globals: desplaçaments, bots, equilibris, girs, enfilaments, etc.

Explicació i realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un esport individual, com per exemple activitats aquàtiques, activitats atlètiques, etc.

Utilització de figures, en funció de les seues possibilitats motrius i desenrotllar actituds no competitives de cooperació i participació.

El moviment coordinat: equilibri i agilitat, com a base per a l'experimentació de colps, llançaments i recepcions de mòbils amb una i dos mans.

Pràctica d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels jocs com el colpbol i esports de col·laboració oposició com p. ex. el bàsquet i futbol-sala i d'oposició com p. ex. les activitats de lluita, etc.

Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com p. ex. el colpbol per a desenrotllar comportaments inclusius entre l'alumnat.

Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport com a dinàmica de grups i gaudi personal.

Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.

Estratègies bàsiques dels jocs i esports de col·laboració oposició: participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contracomunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.

Colps específics de la pilota valenciana amb distints mòbils, aplicant-los a un joc d'equip com el raspall bàsic.

Història de la Pilota Valenciana, com a part d'un patrimoni cultural que fa falta preservar.

Jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món: de percepció, de persecució, de botar i muntar, d'habilitat i llançament, etc.

Els jocs populars i tradicionals per a potenciar la inclusió i respecte a les tradicions i la multiculturalitat.

BLOC III: ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI

Aspectes a considerar en l'organització d'activitats fisicoesportives en el mateix centre o en entorns pròxims: senderisme, orientació, les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs, activitats d'escalada, de multiaventura i les activitats aquàtiques.

Elements importants del paisatge i de la toponímia: flora i fauna de l'entorn pròxim, com a lloc per a la realització de les dites activitats.

Possibilitats de pràctica que ofereix el mateix centre i l'entorn pròxim.

Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: senderisme, orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques.

Revisió i respecte de les normes per a la conservació i millora del mateix centre i l'entorn pròxim, en la pràctica d'activitats físicoesportives, i establir normes de seguretat en funció del lloc de realització i del tipus d'activitat.

Confeció de mapes bàsics i les seues possibilitats d'utilització en la pràctica d'orientació.

Col·laboració en l'organització i realització de recorreguts amb els dits mapes en el mateix centre.

BLOC IV: EXPRESSIÓ CORPORAL I COMUNICACIÓ

Col·laboració en la planificació de senzills muntatges artístics individuals o col·lectius.

Participació en senzills muntatges artístics i comunicar emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat.

Utilització de tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat: mim, drama, ball, dansa, etc.

Aplicació de la respiració com un element del ritme i del benestar individual.

Ocupació d'un mètode de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge) per a controlar el propi cos i ser aplicat a distintes situacions pràctiques de la vida.

Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.

Planificació de textos orals.

Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses.

Normes gramaticals.

Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Situacions d'interacció comunicativa (converses, entrevistes, col·loquis, debats, etc.).

Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Glossari termes conceptuals del nivell educatiu.

Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura.

Tipus de text.

Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura.

Formats de presentació.

Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors racionals).

Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

Respecte en l'ús del llenguatge.

BLOC V: ELEMENTS TRANSVERSALS DE L'ASSIGNATURA

Exposició i pràctica de jocs i esports recreatius que permeten satisfer les necessitats personals en relació amb les capacitats físiques i habilitats específiques, conscienciar de la importància d'estes activitats com a marc de relació amb els altres i de foment de l'amistat i camaraderia en l'àmbit personal, social i cultural.

Col·laboració en el disseny d'activitats esportives en el centre.

Comprensió del repte que suposa competir amb els altres sense que això implique actituds de rivalitat, entenent l'oposició com una estratègia del joc i no com una actitud contra els altres.

Sensibilitzar de la importància de l'esportivitat per damunt de la busca desmesurada de resultats.

Elecció d'algunes activitats físicoesportives i identificar els riscos que comporten. Identificació dels protocols per a activar servicis d'emergència i de protecció de l'entorn.

Aplicació de les mesures preventives i de seguretat de les activitats plantejades. Primers auxilis.

Iniciativa i innovació

Autoconeixement. Valoració de fortaleces i debilitats.

Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos.

Perseverança, flexibilitat.

Pensament alternatiu. Sentit crític.

Ferramentes digitals de busca i visualització. Busca en p. ex. banc de sons, pàgines web especialitzades en Educació Física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades, etc. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la busca i contrast d'informació.

Estratègies de busca i selecció de la informació.

Procediments de síntesi de la informació. Procediments de presentació de continguts. Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web.

Ús de les ferramentes més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic.

Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com ara blogs, fòrums, wikis... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció de l'individu i d'altres de les males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'este.

Realització, format senzill i impressió de documents de text. Disseny de presentacions multimèdia.

Identificació del repte que suposa competir amb els altres, i fonamentar els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetre la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.

Valora, atén i escolta de forma activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relaciona dinàmiques de grups amb la forma de resolució de conflictes.

Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids.

Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques.

Assumpció de distints rols en equips de treball.

Pensament de perspectiva.

Diàleg igualitari.

Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu.

Pensament mitjans-fi.

Estratègies de planificació, organització i gestió.

Selecció de la informació, tècnica i recursos materials.

Estratègies de supervisió i resolució de problemes.

Avaluació de processos i resultats. Valoració de l'error com a oportunitat.

Habilitats de comunicació.

SEGON CURS

BLOC I: LA CONDICIÓN FÍSICA I LA SALUT

Proves de valoració de les capacitats físiques: resistència aeròbica, força resistència, velocitat de reacció i flexibilitat com a mitjà per a determinar l'equilibri entre els valors obtinguts i la millora de la condició física i la contribució d'esta a la salut i al benestar personal.

Control de la intensitat de l'esforç per mitjà de la freqüència cardíaca: la presa de pulsacions. Càlcul de la zona d'activitat saludable (ZAS). Utilització de les noves tecnologies aplicades al desenrotllament i control de l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.

Sistemes metabòlics d'obtenció d'energia: anaeròbic i aeròbic.

Característiques que han de tindre les activitats físiques per a ser considerades saludables com: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés, satisfactòria, d'acord amb l'edat i característiques personals. L'aparell locomotor: moviments articulars i accions musculars.

Reconeixement i valoració de la importància de l'adopció d'una postura correcta en activitats quotidianes. Relació entre hidratació i pràctica d'activitat física.

Capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat. Presa de consciència de la mateixa condició física i predisposició a millorar-la amb un treball adequat.

Jocs i activitats de millora de la resistència aeròbica, de força general i flexibilitat, buscant sensibilitzar l'alumnat de la importància de la seua pràctica.

El calfament: organització d'activitats col·lectives de calfament general.

Exercicis de calfaments adequats a cada fase amb l'aplicació de les seues normes.

Tornada a la calma: progressiva, de més a menys intensitat, i específica, segons l'exercici realitzat, i fer estirades, jocs sensitius i activitats de relaxació.

Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i artístic expressiva i la prevenció de malalties.

Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artístic expressiva en la seua vida personal i en el context social actual.

Pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobreentrenament).

BLOC II: JOCS I ESPORTS

Execució de distintes combinacions d'habilitats gimnàstiques i acrobàtiques: desplaçaments bots, equilibris, enfilaments, girs, etc.

Aplicació de les habilitats específiques als jocs i esports individuals, aspectes tècnic - tàctics, com per ex. activitats aquàtiques, activitats atlètiques, etc.

Pràctica de figures no competitives, refermar l'equilibri en diferents postures i situacions i desenrotllar actituds de cooperació i participació.

Moviments coordinats com el llançament i recepció de mòbils amb diferents trajectòries, en posició estàtica i en desplaçament.

Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels jocs com el colpbol i esports de col·laboració oposició com p. ex. handbol i voleibol i d'oposició com p. ex. bàdminton, etc.

Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com per exemple voleibol assegut per a desenrotllar comportaments inclusius entre l'alumnat.

Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport com a dinàmica de grups i gaudi personal.

Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.

Estratègies bàsiques dels jocs i esports de col·laboració oposició: participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contracomunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.

Utilització dels diferents cops específics de la pilota valenciana, i aplicació a un joc específic com el nyago i les seues variants.

Les instal·lacions de pilota valenciana, com a part d'un patrimoni cultural que fa falta preservar.

Jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món: de botar i muntar, d'habilitat i llançament, de corda i goma, de pilota, etc

Els jocs populars i tradicionals per a potenciar la inclusió i respecte a les tradicions i la multiculturalitat

BLOC III: ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI

Activitats respectuoses amb el medi natural: les rutes amb bicicleta senderisme, orientació, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats d'escalada i de multiaventura i les activitats aquàtiques. Relació del paisatge i la toponímia amb el patrimoni natural i cultural de la Comunitat Valenciana, com a lloc per a la realització de les dites activitats.

Possibilitats de pràctica que oferix l'entorn pròxim.

Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: senderisme, orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques.

Revisió i respecte de les normes per a la conservació i millora de l'entorn pròxim, en la pràctica d'activitats fisicoesportives, i establir normes de seguretat i primers auxilis en funció del lloc de realització i del tipus d'activitat.

Confecció de mapes bàsics i les seues possibilitats d'utilització en la pràctica d'orientació. Col·laboració en l'organització i realització de recorreguts amb els dits mapes en entorns pròxims. Busca d'informació i exposició de les activitats adaptades al medi. Realització d'un llistat dels usos i abusos que es fan del medi urbà i natural, en la pràctica d'activitats físiquesportives.

BLOC IV: EXPRESSIÓ CORPORAL I COMUNICACIÓ

Elaboració, a partir d'una proposta donada, de senzills muntatges artístics individuals o col·lectius. Participació en muntatges artístics individuals o col·lectius, comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat. Tècniques d'expressió corporal: mim, drama, dansa, sensopercepció, etc.

Participació en activitats grupals, com a danses i balls, en les quals es combinen l'espai, el ritme i la intensitat.

Ocupació d'un mètode de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge) per a controlar el propi cos i ser aplicat a distintes situacions pràctiques de la vida.

Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.

Planificació de textos orals

Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses.

Normes gramaticals

Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Situacions d'interacció comunicativa (converses, entrevistes, col·loquis, debats, etc.)

Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Glossari termes conceptuals del nivell educatiu.

Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura.

Tipus de text.

Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura.

Formats de presentació.

Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.).

Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

Respecte en l'ús del llenguatge.

BLOC V: ELEMENTS TRANSVERSALS DE L'ASSIGNATURA

Demostració i pràctica d'activitats lúdiques i esportives individuals i col·lectives, d'oci i recreació: els esports lúdics, els jocs populars, els jocs cooperatius, els jocs de confiança, acceptar la importància d'estes activitats com a marc de relació amb els altres i de foment de l'amistat i camaraderia en l'àmbit personal, social i cultural.

Participació en l'organització d'activitats esportives en el centre.

Acceptació del repte que suposa competir amb els altres sense que això implique actituds de rivalitat, entenent l'oposició com una estratègia del joc i no com una actitud contra els altres. Rebutjar la busca desmesurada de resultats i donar importància a l'esportivitat.

Relació de les activitats físiquesportives amb les dificultats i riscos que comporten.

Especificació dels protocols per a activar servicis d'emergència i de protecció de l'entorn.

Enumeració de les mesures preventives i de seguretat de les activitats plantejades. Primers auxilis.

Iniciativa i innovació

Autoconeixement. Valoració de fortaleses i debilitats

Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Perseverança.

Pensament alternatiu. Sentit crític.

Ferramentes digitals de busca i visualització. Busca en p. ex. banc de sons, pàgines web especialitzades en educació física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades

especialitzades etc. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la busca i contrast d'informació.

Estratègies de busca i selecció de la informació.

Procediments de síntesi de la informació

Procediments de presentació de continguts

Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i webgrafia.

Ús de les ferramentes més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic.

Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com a blogs, fòrums, wikis... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció de l'individu i d'altres de les males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció del mateix.

Realització, format senzill i impressió de documents de text. Disseny de presentacions multimèdia.

Identificació del repte que suposa competir amb els altres, fonamentar els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetre la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.

Valora, atén i escolta de forma activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relaciona dinàmiques de grups amb la forma de resolució de conflictes.

Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids.

Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques.

Assumpció de distints rols en equips de treball.

Pensament de perspectiva. Diàleg igualitari.

Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu.

Pensament mitjan finalitat.

Estratègies de planificació, organització i gestió.

Selecció de la informació, tècnica i recursos materials.

Estratègies de supervisió i resolució de problemes.

Avaluació de processos i resultats.

Valoració de l'error com a oportunitat.

Habilitats de comunicació.

Entorns laborals, professions i estudis vinculats amb els coneixements de l'Educació Física.

Autoconeixement de fortaleses i debilitats

TERCER CURS

BLOC I: LA CONDICIÓN FÍSICA I LA SALUT

Adaptació i aplicació del control de la intensitat de l'esforç per mitjà de la freqüència cardíaca: presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat saludable, en la pràctica d'activitat fisicoesportiva. Relació amb els sistemes d'obtenció d'energia (aeròbic i anaeròbic) i amb els hàbits alimentaris. Utilització de les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.

Aplicació de les proves de valoració de la condició física per a determinar el seu nivell inicial i el seu progrés després del treball específic i aplicar mètodes de millora de les capacitats físiques i la seua contribució a la salut.

Característiques que han de tindre les activitats físiques saludables: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés i a la satisfacció personal, d'acord amb l'edat i les característiques personals. L'aparell locomotor: músculs més importants i accions que executen.

Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives realitzades. Alimentació i activitat física: equilibri entre la ingesta i la despesa calòrica. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu de la salut personal en l'adolescència.

Practica de forma regular, sistemàtica i autònoma d'activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i qualitat de vida.

Adaptació i pràctica de les capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat, en funció de la mateixa condició física i les possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius.

Mètodes de millora de les capacitats físiques relacionades amb la salut: carrera contínua, autocàrregues, Stretching, etc.

Organització i direcció d'escalfaments específics i graduar-ne la intensitat.

Recopilació d'exercicis adaptats al calfament específic, a la part principal de la sessió i la tornada a la calma.

La imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, la prevenció de malalties i addiccions, com a forma de comportament que possibiliten actituds i estils de vida saludables.

Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat físicoesportiva i artisticoexpressiva i la prevenció de malalties.

Anàlisi crítica dels efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.

Pràctica habitual d'activitat físicoesportiva i artisticoexpressiva en la seua vida personal i en el context social actual.

Anàlisi crítica de les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobreentrenament).

BLOC II: JOCS I ESPORTS

El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució dels esports individuals, respecte al model tècnic plantejat.

Aplicació de les habilitats específiques als jocs i esports individuals, aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris com per ex. activitats aquàtiques i activitats atlètiques, respectar les normes i regles establides, i mostrar actituds d'esforç, autoexigència i superació.

Pràctica de figures refermant l'equilibri en diferents postures i situacions, desenrotllant actituds de cooperació i participació, fomentant actituds no competitives (p. ex. acrogimnàstica).

El moviment coordinat i la seua aplicació en la pràctica per mitjà de la realització d'activitats circenses com a jocs malabars, diàbolo, jocs acrobàtics i d'equilibri i activitats de patinatge, millorar el seu nivell tècnic, i mostrar actituds d'esforç, autoexigència i superació.

Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris de jocs com p. ex. el Softbol, esports de col·laboració oposició com p. ex. hoquei pista (*unihockey*) i rugbi imatge, i d'oposició com p. ex. les activitats de lluita.

Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com p. ex. boccia per a desenrotllar comportaments inclusius en l'alumnat.

Activitats lúdiques, esportives i col·lectives, d'oci i recreació: els esports alternatius, els jocs amb material reciclat, els jocs cooperatius, els jocs de confiança, i valorar l'oportunitat de les solucions aportades i la seua aplicabilitat a situacions semblants.

Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.

Estratègies bàsiques dels jocs i esports de col·laboració oposició: participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contracomunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.

Colps específics i elements tècnics, tàctics i reglamentaris de les modalitats de pilota valenciana com raspall al carrer i trinquet, nyago i frare.

Aspectes sociològics i culturals de la pilota valenciana en l'actualitat.

Jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món: de percepció i velocitat de reacció, de palmes i xoc de mans, de força, de pilota, etc.

Els jocs populars i tradicionals per a potenciar la inclusió i respecte a les tradicions i la multiculturalitat.

BLOC III: ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI

Selecció i organització, amb supervisió del docent, d'algunes de les següents activitats inclusives i respectuoses amb l'entorn i el medi natural: senderisme, orientació, les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats en la neu, activitats d'escalada i de multiaventura i les activitats aquàtiques.

Valoració del paisatge i de la toponímia i del patrimoni natural i cultural de la Comunitat Valenciana.

Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques, lliscaments en la neu regulant l'esforç en funció de les seues possibilitats i promoure accions per a preservar l'entorn i el medi natural i reduir l'impacte ambiental (evitar residus i fomentar la seua arreplega).

Normes de seguretat i primers auxilis en funció del lloc de realització i del tipus d'activitat.

Confeció de mapes bàsics i les seues possibilitats d'utilització en la pràctica d'orientació.

Col·laboració en l'organització i realització de recorreguts amb els dits mapes en el medi natural.

BLOC IV: EXPRESSIÓ CORPORAL I COMUNICACIÓ

Disseny de balls i danses de forma individual i grupal, a partir d'una proposta donada, i combinar espai i ritme.

Representació d'activitats expressives de forma individual i grupal, com a mitjà de comunicació.

Representació de les danses i balls de forma grupal, com a elements que possibiliten la desinhibició i fomenten la creativitat.

Tècniques corporals, combinant espai i ritme, com a mitjà de comunicació de sentiments i emocions.

Anàlisi dels distints mètodes de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge) i elecció de què volem aplicar.

Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació. Planificació de textos orals.

Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses.

Normes gramaticals.

Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Situacions d'interacció comunicativa (converses, entrevistes, col·loquis, debats, etc.).

Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Glossari termes conceptuals del nivell educatiu.

Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura.

Formats de presentació.

Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.).

Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura. Tipus de text.

BLOC V: ELEMENTS TRANSVERSALS DE L'ASSIGNATURA

Pràctica d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives adaptades com a forma d'inclusió social, i mostrar tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com d'espectador.

Organització d'activitats esportives en el centre, en col·laboració amb els seus iguals, respectar les aportacions dels altres i assumir les responsabilitats que es deriven de la dita organització.

Valoració del repte que suposa competir amb els altres sense que això implique actituds de rivalitat, entenent l'oposició en els esports d'adversari com una estratègia del joc i no com una actitud contra els altres. Rebuig de la busca desmesurada de resultats i donar importància a l'esportivitat, utilitzar dinàmiques de grups com a forma de resolució de conflictes.

Analitza les dificultats de les activitats físicoesportives i artisticoexpressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres.

Adopta les mesures preventives i de seguretat pròpies de les activitats exercides, i tindre especial atenció amb aquelles que es realitzen en un entorn no estable.

Iniciativa i innovació.

Autoconeixement. Valoració de fortaleces i debilitats.

Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Perseverança, flexibilitat. Pensament alternatiu. Sentit crític.

Ferramentes digitals de busca i visualització. Busca en [p. ex. banc de sons, pàgines web especialitzades en educació física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades...]. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la busca i contrast d'informació.

Estratègies de busca i selecció de la informació.

Procediments de síntesi de la informació. Procediments de presentació de continguts.

Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i webgrafia.

Ús de les ferramentes més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup per tal de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos, i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic.

Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com a blogs, fòrums, wikis... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del mateix individu i d'altres de males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'este.

Realització, format senzill i impressió de documents de text. Disseny de presentacions multimèdia.

Identificació del repte que suposa competir amb els altres, fonamentant els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetent la possibilitat de canvi enfront de altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.

Valora i atén escoltant de forma activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relacionant dinàmiques de grups amb la forma de resolució de conflictes.

Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi enfront d'altres arguments vàlids.

Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques.

Assumpció de distints rols en equips de treball.

Pensament de perspectiva. Diàleg igualitari.

Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu.

Pensament mitjans-fi. Estratègies de planificació, organització i gestió.

Selecció de la informació tècnica i recursos materials.

Estratègies de supervisió i resolució de problemes.

Avaluació de processos i resultats. Valoració de l'error com a oportunitat.

Habilitats de comunicació.

Entorns laborals, professions i estudis vinculats amb els coneixements de l'Educació Física.

Autoconeixement de fortaleces i debilitats.

QUART CURS

BLOC I: LA CONDICIÓN FÍSICA I LA SALUT

Característiques de les activitats físiques saludables: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés i a la satisfacció personal, d'acord amb l'edat i característiques personals.

Aplicació de les proves de valoració de les capacitats físiques per a determinar el seu nivell inicial i el seu progrés després d'un treball específic.

Activitats i exercicis de resistència, tonificació, i flexibilitat, aplicant autònomament tècniques i mètodes de millora de les capacitats físiques. Valoració dels diferents mètodes per a millorar les esmentades capacitats físiques, alleujar tensions de la vida quotidiana i compensar els efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents. L'aparell locomotor: músculs més importants i accions que executen. Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives realitzades. Alimentació i activitat física: equilibri entre la ingesta i el gasto calòric. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu de la salut personal en la pràctica d'activitat física.

Adaptar i aplicar la presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat en funció de l'activitat a realitzar. Demostració i aplicació de les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.

Adaptació i pràctica de les capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat, en funció de la mateixa condició física i les possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius.

Mètodes de millora de les capacitats físiques relacionades amb la salut: carrera contínua, autocàrregues, Stretching, etc.

Pràctica autònoma de calfaments específics, en funció de la part principal de la sessió.

Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i artisticoexpressiva i la prevenció de malalties.

Anàlisi crítica dels efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.

Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artisticoexpressiva en la seua vida personal i en el context social actual.

Anàlisi crítica de les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobreentrenament). Actitud crítica davant del seu tractament en els mitjans de comunicació.

BLOC II: JOCS I ESPORTS

Creació i pràctica de coreografies refermant l'equilibri en diferents postures i situacions, desenrotllar actituds de cooperació i participació no competitives, i prioritzar la seguretat individual i col·lectiva.

Composició de moviments coordinats i aplicar-los en la pràctica per mitjà de la realització d'activitats circenses com a jocs malabars, diàbolo, jocs acrobàtics, d'equilibri i activitats de patinatge, millorar el seu nivell tècnic, i mostrar actituds d'esforç, autoexigència i superació.

Determinació del mateix nivell de competència motriu en diferents activitats esportives individuals, com per exemple activitats aquàtiques i activitats atlètiques amb respecte a les regles i aspectes tècnics de les dites activitats.

Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports de col·laboració oposició com p. ex. futbol-sala, handbol, voleibol, bàsquet, hoquei pista i rugbi imatge, i d'oposició com a esports de pala i raqueta...

Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com p. ex. golbol, voleibol assegut, boccia i bàdminton assegut per a desenrotllar comportaments inclusius en l'alumnat.

Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.

Estratègies bàsiques dels jocs i esports de col·laboració oposició : participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contracomunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.

Activitats lúdiques i esportives col·lectives, d'oci i recreació: els esports alternatius, els jocs amb material reciclat, els jocs cooperatius, els jocs de confiança, valorar l'oportunitat de les solucions aportades i la seua aplicabilitat a situacions semblants.

Els diferents colps específics, la tàctica (traure i restar) i el reglament de pilota valenciana en les modalitats de raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago i frare,

La llengua i la pilota valenciana.

BLOC III: ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI

Organització i realització d'alguna de les següents activitats inclusives i respectuoses amb el medi natural: les rutes amb bicicleta, senderisme, orientació, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats en la neu, activitats d'escalada i de multiaventura i les activitats aquàtiques.

Valoració del paisatge, de la toponímia i del patrimoni natural i cultural de la Comunitat Valenciana.

Característiques de les activitats d'adaptació al medi i el seu risc, i descriure els protocols per a activar servicis d'emergència i de protecció de l'entorn, adoptar les mesures preventives i de seguretat pròpies d'estes activitats sobretot en entorns no estables. Primers auxilis.

Disseny i realització de xicotets recorreguts utilitzant els mapes topogràfics i la brúixola en carreres d'orientació en el medi natural.

Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques, lliscaments en la neu regulant l'esforç en funció de les seues possibilitats i promovent accions per a preservar l'entorn i el medi natural i reduir l'impacte ambiental (evitar residus i fomentar la seua arreplega).

BLOC IV: EXPRESSIÓ CORPORAL I COMUNICACIÓ

Disseny de senzills muntatges artístics individuals o col·lectius combinant espai i ritme.

Representació, amb desinhibició i creativitat, de senzills muntatges artístics, i seleccionar les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.

Combina ritmes amb el moviment de segments corporals i amb distintes formes d'utilitzar l'espai.

Disseny i execució de balls i danses, combinant espai, ritme i intensitat, com a elements que possibiliten la desinhibició i fomenten la creativitat.

Aplicació d'un mètode de relaxació: Schultz, Jacobson, ioga, eutonia o massatges, cap a un altre company/a, tenint en compte el nivell de cansament com un element de risc en la realització d'activitats que requereixen atenció o esforç.

Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.

Planificació de textos orals.

Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses.

Normes gramaticals.

Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Situacions d'interacció comunicativa (converses, entrevistes, col·loquis, debats, etc.).

Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Glossari termes conceptuals del nivell educatiu.

Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura.

Tipus de text.

Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura.

Formats de presentació.

Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.).

Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

Respecte en l'ús del llenguatge.

BLOC V: ELEMENTS TRANSVERSALS DE L'ASSIGNATURA

Col·labora en la planificació i organització d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, i considerar els riscos associats i els derivats de la mateixa actuació i de la del grup.

Presenta proposta creatives, amb supervisió del professor, en la utilització de materials i equipaments de les activitats físicoesportives i artisticoexpressives practicades, atenent les seues especificacions tècniques.

Té en compte el nivell de cansament com un element de risc en la realització d'activitats que requereixen atenció o esforç.

Assumix la responsabilitat de la mateixa seguretat en la pràctica d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, i utilitza convenientment l'equip personal, els materials i espais de pràctica.

Describeu els protocols que s'ha de seguir per a activar els servicis d'emergència i de protecció de l'entorn. Pràctica de primers auxilis.

Adopta mesures preventives durant la pràctica d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, per a evitar les conseqüències que poden tindre les actuacions poc acurades.

Iniciativa i innovació.

Autoconeixement. Valoració de fortaleces i debilitats.

Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Perseverança-
Pensament alternatiu. Sentit crític.
Ferramentes digitals de busca i visualització. Busca en [p. ex. banc de sons, pàgines web especialitzades en educació física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades...]. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la busca i contrast d'informació.
Estratègies de busca i selecció de la informació.
Procediments de síntesi de la informació.
Procediments de presentació de continguts.
Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i webgrafia.
Ús de les ferramentes més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic. Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com a blogs, fòrums, wikis...
Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del mateix individu i d'altres de les males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'este.
Realització, format senzill i impressió de documents de text. Disseny de presentacions multimèdia.
Identificació del repte que suposa competir amb els altres, fonamentar els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetre la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.
Valora, atén i escolta de forma activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relaciona dinàmiques de grups amb la forma de resolució de conflictes.
Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids.
Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques.
Assumpció de distints rols en equips de treball.
Pensament de perspectiva.
Diàleg igualitari.
Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu.
Pensament mitjans-fi.
Estratègies de planificació, organització i gestió.
Selecció de la informació, tècnica i recursos materials.
Estratègies de supervisió i resolució de problemes.
Avaluació de processos i resultats.
Valoració de l'error com a oportunitat.
Habilitats de comunicació.
Entorns laborals, professions i estudis vinculats amb els coneixements de l'Educació Física.
Autoconeixement de fortaleeses i debilitats.

PRIMER DE BATXILLERAT

BLOC I: LA CONDICIÓN FÍSICA I LA SALUT

Avaluació de les proves de valoració de la condició física com a mitjà que permet determinar el seu nivell inicial i la millora després del treball específic i la seua contribució a la millora de la salut.
Avaluació de plans d'entrenament dels mètodes de millora de la resistència aeròbica, de la força general i flexibilitat, determinar amb el seu treball el nivell de millora de la salut. Comparació dels mètodes de control de la intensitat de l'esforç, per mitjà de la freqüència cardíaca: presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat, en funció del treball a realitzar. Decisió de l'instrument a utilitzar per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç. L'aparell locomotor: músculs més importants i accions que executen. Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives realitzades. Alimentació i activitat física: equilibri entre la ingesta i el gasto calòric.

Valoració de l'alimentació com a factor decisiu en la salut personal i elaboració d'una dieta mediterrània.

Principis de freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat física.

Demostració i aplicació de les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.

Autonomia en la utilització de les tècniques i normes d'activació i recuperació a aplicar en la classe d'Educació Física i en el seu temps d'oci (calfament, roba adequada, hidratació, alimentació, estirades, volta a la calma), utilitzar correctament el material i les instal·lacions com a mesura de seguretat i prevenció d'accidents.

Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i la prevenció de malalties.

Anàlisi crítica dels efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.

Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artisticoexpressiva en la seua vida personal i en el context social actual.

Anàlisi crítica de les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercici contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobreentrenament). Actitud crítica enfront del seu tractament en els mitjans de comunicació.

Avaluació de la incidència de la pràctica habitual d'activitats físic esportives i artístic expressives en la vida personal i en el context social i econòmic.

BLOC II: JOCS I ESPORTS

Composició i pràctica de coreografies perfeccionant les habilitats específiques i l'equilibri en diferents postures i situacions de cooperació i participació, desenrotllar actituds no competitives. (Acrogimnàstica)

Perfeccionament de moviments coordinats i aplicar-los en el disseny d'una composició d'activitats circenses en diferents situacions d'equilibri.

Resol amb eficàcia situacions motrius individuals en un context competitiu que responen als seus interessos físics i esportius.

Desenrotlla accions que li conduïxen a situacions d'avantatge respecte a l'adversari, en les activitats d'oposició.

Col·labora amb els participants en les activitats fisicoesportives en les quals es produeix col·laboració o col·laboració oposició i explica l'aportació de cada u.

Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.

Estratègies bàsiques dels jocs esports de col·laboració oposició: participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contracomunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.

Activitats lúdiques i esportives col·lectives, d'oci i recreació: els esports alternatius, els jocs amb material reciclat, els jocs cooperatius i els jocs de confiança, valorar l'oportunitat de les solucions aportades i la seua aplicabilitat a situacions semblants.

Organització i participació en partides de pilota valenciana.

Els diferents cops específics, la tàctica (traure i restar), i el reglament de les modalitats de pilota valenciana com ara raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago, frare, escala i corda i galotxa.

Evolució històrica de les distintes modalitats de pilota valenciana.

BLOC III: ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI

Disseny, organització i realització d'alguna de les següents activitats inclusives i respectuoses amb el medi natural: les rutes amb bicicleta senderisme, orientació, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats en la neu, activitats d'escalada i de multiaventura i les activitats aquàtiques.

Usos i abusos que es fan del medi urbà i natural, en la pràctica d'activitats fisicoesportives.

Les noves tecnologies (GPS) i les seues possibilitats d'utilització, en la realització d'activitats físiques i esportives amb la utilització d'elements que faciliten la inclusió en el medi natural.

Inclusió d'altres persones en les activitats del grup, animar la seua participació i respectar les diferències.

Tècniques de les activitats realitzades: orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques, lliscaments en la neu regulant l'esforç en funció de les seues possibilitats i promovent accions per a preservar l'entorn i el medi natural i reduir l'impacte ambiental (evitar residus i fomentar la seua arplega).

Característiques de les activitats d'adaptació al medi i el seu risc, descriure els protocols per a activar servicis d'emergència, adoptar les mesures preventives i de seguretat pròpies d'estes activitats. Primers auxilis.

BLOC IV: EXPRESSIÓ CORPORAL I COMUNICACIÓ

Representació, amb desinhibició i creativitat, de composicions o muntatges artístics, i seleccionar les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.

Disseny de muntatges artístics individuals o col·lectius, combinar espai i ritme, selecció de les tècniques més adequades.

Utilització de les noves tecnologies en el disseny i avaluació de muntatges artístics.

Direcció i aplicació d'un mètode de relaxació: Schultz, Jacobson, ioga, eutonia o massatges, cap a un altre subjecte, tenint en compte el nivell de cansament com un element de risc en la realització d'activitats que requereixen atenció o esforç.

Realització, format senzill i impressió de documents de text. Disseny de presentacions multimèdia. Tractament de la imatge. Producció senzilla d'àudio i vídeo. Ferramentes de producció digital en la web. Drets d'autor i llicències de publicació.

Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.

Planificació de textos orals. Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses. Normes gramaticals.

Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Situacions d'interacció comunicativa (converses, entrevistes, col·loquis, debats, etc.).

Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc.

Respecte en l'ús del llenguatge.

Glossari termes conceptuals del nivell educatiu.

Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura.

Tipus de text.

Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura.

Formats de presentació.

Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.).

Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

Respecte en l'ús del llenguatge.

BLOC V: ELEMENTS TRANSVERSALS DE L'ASSIGNATURA

Tingues en compte el nivell de cansament com un element de risc en la realització d'activitats, i actua de forma responsable.

Assumix la responsabilitat de la mateixa seguretat en la pràctica d'activitats fisicoesportives i artisticoexpressives, i utilitza convenientment l'equip personal, els materials i espais de pràctica.

Adopta mesures preventives durant la pràctica d'activitats fisicoesportives i artisticoexpressives, per a evitar les conseqüències que poden tindre les actuacions poc acurades.

Imaginació i creativitat.

Autoconeixement. Valoració de fortaleces i debilitats. Autoconcepte positiu. Proactivitat.

Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Perseverança, flexibilitat.

Procés estructurat de presa de decisions.

Responsabilitat.

Pensament alternatiu. Pensament causal i conseqüencial. Sentit crític.

Buscar i seleccionar [p. ex. informació, documents de text, imatges, bandes sonores, vídeos...] a partir d'una estratègia de filtrat i de forma contrastada en mitjans digitals [p. ex. xarxes socials, banc de sons, pàgines web especialitzades, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades...], registrar-la en paper de forma acurada o emmagatzemar-la digitalment en dispositius informàtics i servicis de la xarxa.

Comunica i compartix la informació amb la ferramenta tecnològica adequada, per a la seua discussió o difusió.

Estratègies de busca i selecció de la informació.

Procediments de síntesi de la informació. Procediments de presentació de continguts.

Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web.

Ús de les ferramentes més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic.

Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge. Servicis de la web social com a blogs, wikis, fòrums... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del mateix individu i d'altres de les males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'este. Hàbits i conductes per a filtrar la font d'informació més completa i compartir-la.

Assumpció de distints rols en equips de treball. Lideratge.

Pensament de perspectiva.

Solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.

Estratègies de motivació i automotivació.

Tècniques d'escolta activa. Diàleg igualitari.

Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatges cooperatiu.

Responsabilitat i sentit ètic.

Planifica i organitza activitats fisicoesportives i artisticoexpressives, considerant els riscos derivats de la mateixa actuació i de la del grup.

Presenta propostes creatives en la utilització de materials i equipaments de les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives practicades, atenent les seues especificacions tècniques.

Pensament mitjans-fi. Pensament alternatiu.

Estratègies de planificació, organització i gestió de projectes.

Selecció de la informació, tècnica i recursos materials.

Procés estructurat de presa de decisions. Calibrat d'oportunitats i riscos.

Estratègies de supervisió i resolució de problemes.

Avaluació de processos i resultats. Valoració de l'error com a oportunitat.

Habilitats de comunicació.

Estudis i professions vinculats amb els coneixements de l'Educació Física.

Autoconeixement d'aptituds i interessos. Procés estructurat de presa de decisions.

1. TEMPORALITZACIÓ I SEQÜENCIACIÓ D'UNITATS DIDÀCTIQUES

1 ^a avaluació	2 ^a avaluació	3 ^a avaluació
<ul style="list-style-type: none"> Dinàmica de grup i presentació (1 sessió) L'escalfament general (1 sessió) Coordinació dinàmica (4 sessions) El cos humà (2 sessions) CF y activitats al medi natural (4 sessions) Jocs preesportius (8 sessions) Botebol, pichie, colpbol i floorball. <ul style="list-style-type: none"> Tests de condició física 	<ul style="list-style-type: none"> Jocs alternatius, ultimate (5 sessions) Jocs tradicionals. La pilota valenciana I (7 sessions) CF i expressió corporal (combes) 6 sessions Tests de condició física 	<ul style="list-style-type: none"> Condició física (7 sessions) Expressió corporal (5 sessions) Esports de raqueta (6 sessions) Tests de condició física
Continguts teòrics		
<ul style="list-style-type: none"> Fitxes i treballs dels continguts impartits 	<ul style="list-style-type: none"> Fitxes i treballs dels continguts impartits. 	<ul style="list-style-type: none"> Fitxes i treballs dels continguts impartits
<ul style="list-style-type: none"> En cas de confinament, els continguts han estat elaborats i modificats per a poder tractarlos a casa, sempre fent les adaptacions pertinents i tenint en compte l'espai i els materials dels que disposarem. 		

2n d'E.S.O.

1 ^a avaluació	2 ^a avaluació	3 ^a avaluació
<ul style="list-style-type: none"> Dinàmica de grup i presentació (1 sessió) L'escalfament general. Elaboració i posada en pràctica (1 sessió) L'escalfament específic (1 sessió) Condició física (8 sessions) Tripela (7 sessions) El cos humà (2 sessions) Jocs tradicionals Tests de condició física 	<ul style="list-style-type: none"> Expressió corporal: ball modern Introducció al Voleibol. Joc modificat el botebol II (8 sessions) Floorball (5 sessions) Tests de condició física 	<ul style="list-style-type: none"> Jocs tradicionals. La pilota valenciana II (5 sessions) Badminton (6 sessions) Medi natural: Organització i Senderisme (2 sessió) Tests de condició física
Continguts teòrics		
<ul style="list-style-type: none"> Fitxes i treballs dels continguts impartits 	<ul style="list-style-type: none"> Fitxes i treballs dels continguts impartits 	<ul style="list-style-type: none"> Fitxes i treballs dels continguts impartits
<ul style="list-style-type: none"> En cas de confinament, els continguts han estat elaborats i modificats per a poder tractarlos a casa, sempre fent les adaptacions pertinents i tenint en compte l'espai i els materials dels que disposarem. 		

3r d'E.S.O.

1 ^a avaluació	2 ^a avaluació	3 ^a avaluació
<ul style="list-style-type: none"> Dinàmica de grup i presentació (1 sessió) L'escalfament general i específic (2 sessions) Condició física (7 sessions) Badminton (7 sessions) El cos humà i l'alimentació (2 sessions) 	<ul style="list-style-type: none"> Jocs tradicionals. La pilota valenciana II (6 sessions) Voleibol (6 sessions) Orientació (6 sessions) Tests de condició física 	<ul style="list-style-type: none"> Datchball (6 sessions) Esports de lluita (6 sessions) Expressió corporal: activitats dirigides amb base musical (6 sessions) Tests de condició física

• Tests de la condició física		
Continguts teòrics		
• Treball teòric o fitxes dels continguts impartits.	• Treball teòric o fitxes dels continguts impartits. • Examen	• Treball teòric o fitxes dels continguts impartits. • Examen
<ul style="list-style-type: none"> • En cas de confinament, els continguts han estat elaborats i modificats per a poder tractarlos a casa, sempre fent les adaptacions pertinents i tenint en compte l'espai i els materials dels que disposarem. 		

4t d'E.S.O.

1 ^a avaluació	2 ^a avaluació	3 ^a avaluació
<ul style="list-style-type: none"> • Dinàmica de grup i presentació (1 sessió) • L'escalfament general i específic (2 sessions) • Condició física (8 sessions) • Fútbol sala (5 sessions) • El cos humà (1 sessió) • Tests de condició física 	<ul style="list-style-type: none"> • Expressió corporal: Clown (4 sessions) • Voleibol II (7 sessions) • Bàsquet (7 sessions) • Tests de condició física 	<ul style="list-style-type: none"> • Senderisme i Orientació (5 sessions) • Jocs tradicionals. La pilota valenciana IV (5 sessions) • Acrosport (4 sessions) • Handbol (5 sessions) • Tests de condició física
Continguts teòrics		
• Treball teòric o fitxes dels continguts impartits.	• Treball teòric o fitxes dels continguts impartits. • Examen	• Treball teòric o fitxes dels continguts impartits. • Examen
<ul style="list-style-type: none"> • En cas de confinament, els continguts han estat elaborats i modificats per a poder tractarlos a casa, sempre fent les adaptacions pertinents i tenint en compte l'espai i els materials dels que disposarem. 		

1r de Batxillerat

1 ^a avaluació	2 ^a avaluació	3 ^a avaluació
<ul style="list-style-type: none"> • L'escalfament general i específic (2 sessions) • Condició física mijançan les activitats al aire lliure (5 sessions) • Badminton IV (8 sessions) • El cos humà (1 sessió) • Tests de condició física 	<ul style="list-style-type: none"> • Jocs tradicionals. La pilota valenciana V (6 sessions) • Voleibol V (6 sessions) • Malabars (6 sessions) • Tests de condició física 	<ul style="list-style-type: none"> • Condició Física (6 sessions) • Ultimate (6 sessions) • Expressió corporal (6 sessions) • Primers Auxilis • Tests de condició física
Continguts teòrics		
• Fitxes i examen	• Examen i fitxes	• Examen i fitxes
<ul style="list-style-type: none"> • En cas de confinament, els continguts han estat elaborats i modificats per a poder tractarlos a casa, sempre fent les adaptacions pertinents i tenint en compte l'espai i els materials dels que disposarem. 		

4. METODOLOGIA I DIDÀCTICA

a) METODOLOGÍA GENERAL I ESPECÍFICA DE L'ÀREA D'E.F I RECURSOS DIDÀCTICS I ORGANITZATIUS

Metodología general:

L'ensenyança de l'educació física ha de complir els següents requisits:

- **Realista**, considerant els nivells de partida dels alumnes i les seues possibilitats, tant pel que fa als seus aprenentatges conceptuals com a nivell de desenvolupament i habilitat motriu.
- **Comprensiva i significativa**, propiciant, enfront de l'aprenentatge memorístic, modificacions substancials en l'estructura cognitiva que els alumnes posseeixen respecte als distints continguts conceptuals d'àrea, modificant errors, ampliant coneixements i establint noves relacions conceptuals amb l'activitat motriu en les seues distintes manifestacions i tipus de pràctica.
- **Funcional**, desenvolupant la capacitat d'utilitzar i aplicar els coneixements i destreses adquirits en diferents contextos i situacions.
- **Emancipadora**, plantejant activitats i situacions que propicien el desenvolupament d'una conducta motriu autònoma i creativa, i l'exercici de la pròpia responsabilitat.
- **Individualitzada**, atenent, en la mesura que es pugui, a la diversitat d'interessos i motivacions dels alumnes/as, i a la diversitat d'aptituds i nivells.
- **No discriminatòria**, afavorint la igualtat d'oportunitats amb independència de qualsevol tipus de diferència interpersonal que pugui donar-se entre els alumnes/as.

Metodologia específica:

Desenvolupar aquest tipus d'ensenyança implica actuar conforme a determinats **criteris**:

1. Posar en pràctica un procés d'informació que no es base exclusivament en la transmissió expositiva de professor, recurrent, quan esta resulta imprescindible, a la utilització de recursos i procediments didàctics (mitjans audiovisuals, lectures, discussions, etc. que propicien la implicació i participació dels alumnes.
2. Plantejar una metodologia activa, a través de procediments d'indagació i investigació, proposant qüestions, problemes a tasques que exigisquen a l'alumne/a la posada en marxa de processos com: anàlisi de la qüestió, recerca d'informació, interpretació de dades, exposició, etc.

La posada en pràctica d'estos procediments exigeix determinar prèviament qüestions o problemes i dissenyar el tipus d'activitats que s'han de plantejar:

- a) Plantejament del tema, problema o qüestió. Es tracta de sensibilitzar als alumnes/as i suscitar el seu interès.
- b) Desenvolupament de l'activitat. Recerca i gestió de la informació, lectures, xicotetes investigacions, recerca de dades, etc.
- c) Comunicació de resultats per mitjà de l'exposició escrita, oral, etc.

- d) Recapitulació, a manera de debat o posada en comú, en la que el professor/a pot actuar completant la informació, coordinant el debat, centrant les intervencions, etc.
3. Aplicar les estratègies d'ensenyança més oportunes en funció de l'aprenentatge pretés però, en tots els casos, afavorint el treball autònom i cooperatiu. La funció del/la professor/a ha de centrar-se en l'organització d'espais, temps, materials, en l'observació sistemàtica dels processos d'ensenyança-aprenentatge i en les intervencions de caràcter formatiu: correccions, suports, orientacions, etc. Els/les alumnes/as, recolzant-se en els coneixements i destreses adquirits, han de convertir-se en protagonistes actius del seu procés d'ensenyança.
 4. Atendre a la diversificació d'interessos cap als diferents tipus de pràctica físicoesportiva.
 5. Desenrotllar processos d'avaluació integrats en el propi procés d'ensenyança

Metodologia extraordinària en cas de confinament:

En cas extraordinari de confinament, es treballarà mitjançant els principis metodològics anteriors tant en el cas de la metodologia general com de la metodologia específica a través de la utilització de recursos i procediments didàctics (mitjans web, on line, audiovisuals, lectures, discussions, etc.) que propicien la implicació i participació dels alumnes.

Plantejar una metodologia activa, a través de procediments d'indagació i investigació.

En aquest cas del confinament, l'observació sistemàtica dels processos d'ensenyança-aprenentatge i en les intervencions de caràcter formatiu: correccions, suports, orientacions, etc. seran fonamentals. Els/les alumnes/as, recolzant-se en els coneixements i destreses adquirits, han de convertir-se en protagonistes actius del seu procés d'ensenyança.

Recursos didàctics:

● Recursos ambientals (instal·lació)

- Gimnàs, de 17 x 10 m amb dues canastes (no reglamentàries) més dos vestidors, el departament d'Educació Física.
- Pista poliesportiva de 20 x 40 m amb camps de futbol-sala, handbol, voleibol i bàsquet.

● Recursos materials

El material utilitzat en les nostres classes d'E.F ha de ser assequible, econòmic, segur, variat, participatiu, que fomenti l'autonomia (construcció), motivant i polivalent. D'esta manera, ho dividirem en; material per a l'ús personal de l'alumne i material esportiu específic de l'àrea d'Educació Física.

En primer lloc, quant al material per als alumnes, hauran de disposar d'apunts i quaderns per al treball diari, a més, se'ls facilitarà material imprès amb els coneixements teòrics que han d'aprendre. També serà necessari material audiovisual i informàtic com vídeos sobre l'assignatura, pel·lícules, i la música a utilitzar en les diferents coreografies. També se'ls facilitarà una bibliografia esportiva amb pàgines web i revistes electròniques per a buscar tot el que necessiten. Per a tot això, s'utilitzarà el dvd, televisió, ordinadors i equip de música del departament.

En segon lloc, respecte al material esportiu, tindrem d'una banda el dels alumnes, que hauran d'accedir a classe equipats d'una forma adequada, amb una bossa per adreçar-se, la tovallola, xandall, una samarreta, calcetins nets i sabatilles esportives, i d'altra banda el de l'àrea d'E.F, en el que podem distingir entre material convencional i no convencional (elaborat per l'alumne o reutilitzat) per a la pràctica esportiva, tots dos es troben ubicats entre el gimnàs, el pati, i el magatzem de material o departament d'Educació Física.

Recursos didàctics en cas de confinament:

Treballarem tenint en compte les possibilitats individuals dels alumnes i en el materials que podem trobar tots a casa en el cas de activitats pràctiques, tractant de que el material siga assequible, segur, variat, que fomenti l'autonomia en la seua construcció, motivant i polivalent.

En primer lloc, quant al material per als alumnes, se'ls facilitarà material per Aules amb els coneixements teòrics que han d'aprendre. També serà necessari material audiovisual i vídeos sobre l'assignatura, pel·lícules, i la música a utilitzar en les diferents coreografies. També se'ls facilitarà una bibliografia esportiva amb pàgines web i revistes electròniques per a buscar tot el que necessiten. Per a tot això, s'utilitzarà Aules.

Serà necessària connexió a internet i ordinador o tablet. Els alumnes que no disposen podran demanar-la al seu tutor i el Centre els prestarà el material necessari.

En segon lloc, respecte al material esportiu, el dels alumnes, que hauran de fer les sessions equipats d'una forma adequada, amb roba esportiva i el material que demanarem per a fer les sessions que es tracta de material que tots trobem per casa.

Recursos organitzatius:

- Organització de la sessió:

Realitzarem en primer lloc una part inicial, amb una duració d'entre 10 i 12 minuts, dins de la que s'inclou una fase d'arribada dels alumnes al gimnàs, una fase informativa on presentem el que farem en la sessió i una fase dinàmica d'escalfament. Destacar que en esta primera part l'organització dels alumnes serà grupal i en algunes ocasions per parelles. En segon lloc, la part principal que durarà entre 30 i 35 minuts, on l'organització dependrà de l'estratègia metodològica a utilitzar. Finalment, la part final, amb una duració entre 5 i 10 minuts i una organització grupal. Dins d'esta part, incloem una fase activa de tornada a la calma, una fase informativa en què exposem les conclusions i finalment la fase higiènica dels alumnes

- Organització dels alumnes:

No ha de ser rígida. La variació en l'organització ha d'estar motivada pel coneixement dels alumnes, pels objectius i per les característiques de les activitats i a vegades, encara que no és desitjable, per l'existència o no de material. A més, la formació de grups també és un tema de capital importància a l'hora de programar, ja que tot grup és heterogeni per naturalesa, la qual cosa implica l'existència d'alumnes avantatjats i desavantajats respecte a una majoria. Açò ofereix múltiples possibilitats d'acció entorn de la creació de grups de treball, però sense deixar a un costat la intervenció individualitzada del professor. Així, doncs podem crear des de grups de nivell, fins a grups cooperatius o homogenis amb un col·laborador

- Organització temporal: Tenim 2 hores setmanals de classe d'Educació Física.

- Organització espacial: El professorat pot emprar tot l'espai a casi totes les hores, pero ni han 5 hores setmanals que coincidim els dos professors a l'hora i per tant s'ha acordat al Departament alternar les setmanes al gimnàs i fora a la pista. Desde el Departament pensem que és insuficient l'espai per a poder donar classes de qualitat ja que tenim grups de 29 a 34 alumnes que faria falta tots els espais tenint en compte que el gimnàs en prou xicotet.

ACTIVITATS I ESTRATÈGIES D'ENSENYANÇA I APRENTATGE I ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

Activitats i estratègies d'ensenyança i aprenentatge:

Basant-nos en la classificació de l'autor M. MOSTON, les tècniques d'ensenyança que utilitzarem hauran de ser adequades al tipus de tasca, per això, variaran depenent de la unitat didàctica que estiguem desenrotllant. No obstant això, destaquen com els més utilitzats els estils de busca o no directius, sobretot el descobriment guiat, o la resolució de problemes, on els alumnes han d'enfrontar-se a situacions motrius problemàtiques i per mitjà de l'assaig-error buscar les solucions possibles i triar la més eficaç. Però a més, depenent dels continguts i de les característiques dels alumnes podrem aplicar

estils més directius o de reproducció de models, com per exemple, la instrucció directa, sobretot en l'explicació dels continguts teòrics, o en aspectes tecnicotàctics on siga necessària informació detallada o específica, i també la tècnica d'assignació de tasques, en la qual realitzem una categorització i a partir d'ací, els alumnes poden anar marcant el ritme propi de la tasca.

De la mateixa manera, atenent a la classificació de D. BLAZQUEZ sobre els mètodes d'ensenyança, en esta programació, destacarà sobretot la metodologia global, podent triar entre global pura, global amb modificació de la situació real i global amb polarització de l'atenció, depenent de l'activitat. No obstant això, quan sorgisca algun problema en l'execució global de l'exercici, sobretot en la tècnica, haurem de passar al mètode analític per a intentar solucionar-ho. Així, doncs, una vegada solucionat el problema tornarem al mètode global. Destaquem d'esta manera, la utilització del el model del professor DEVIS, basat en el model integrat de B. READ en l'ensenyança aprenentatge dels jocs i esports, per a així afavorir la comprensió dels alumnes.

Activitats complementàries.

ACTIVITATS NO GRATUÏTES

- **Nom de l'activitat** = ACTIVITATS AL MEDI NATURAL VIATGE NEU
 - **Curs(os) i Grup(s)**= Tots el cursos
 - **Data prevista** = GENER-FEBRER
 - **Duració**= 5 dies
 - **Lloc de realització** = **per decidir**
 - **Pressupost aproximat** = 345 Euros
 - **Responsables/acompanyants (s)** = Miguel Mora i Verónica Ponsoda
-
- **Nom de l'activitat** = PATINATGE SOBRE GEL
 - **Curs(os) i Grup(s)**= 1er y 2n ESO
 - **Data prevista** = 2^a avaluació
 - **Duració**= 1 dia
 - **Lloc de realització** = ELX
 - **Pressupost aproximat** = 20 Euros
 - **Responsables/acompanyants (s)** = Miguel Mora i Verónica Ponsoda
-
- **Nom de l'activitat** = ACTIVITATS AQUÀTIQUES I ESPORTIVES
 - **Curs(os) i Grup(s)**= 4t ESO i Batx.

- **Data prevista** = 2^a avaluació
 - **Duració**= 1 dia
 - **Lloc de realització** = COMPLEX ESPORTIU EDUARDO LATORRE
 - **Pressupost aproximat** = 5 Euros
 - **Responsables/acompanyants (s)** = Miguel Mora i Verónica Ponsoda
-
- **Nom de l' activitat** = VISITA A UN TRINQUET I PARTIDA DE PILOTA
 - **Curs(os) i Grup(s)**= 3ER ESO
 - **Data prevista** = 2^a avaluació
 - **Duració**= 1 dia
 - **Lloc de realització** = MURO D'ALCOI
 - **Pressupost aproximat** = 10 Euros
 - **Responsables/acompanyants (s)** = Miguel Mora i Verónica Ponsoda
-
- **Nom de l'activitat** = ACTIVITATS ESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL (ESPORTS DE PLATJA)
 - **Curs(os) i Grup(s)**= 4t ESO i Batx.
 - **Data prevista** = 3^a avaluació
 - **Duració**= 1 dia
 - **Lloc de realització** = PLATJA SAN JUAN
 - **Pressupost aproximat** = 10 Euros
 - **Responsables/acompanyants (s)** = Miguel Mora i Verónica Ponsoda

ACTIVITATS GRATUÏTES

- **Nom de l' activitat** = SENDERISME, activitats al medi natural

Curs	Lloc	Data	Duració	Responsables
1er i 2n d'ESO	Barranc del Cint – Preventori	Març	9.00-14.00h	• Miguel Mora i Verónica Ponsoda
3er i 4t d'ESO	Preventorio - Castellar-salt	Març	9.00-14.00h	• Miguel Mora i Verónica Ponsoda
BATX	Voltants d'Alcoi	Març	9.00-14.00h	• Miguel Mora i Verónica Ponsoda

- **Nom de l'activitat** = PROVA D'ORIENTACIÓ
- **Curs(os) i Grup(s)**= 4t d'ESO

- **Data prevista** = Març
 - **Duració**= Entre les 8.00 i les 15.00 hores.
 - **Lloc de realització** = Parc "El Romeral" Alcoi.
 - **Responsables/acompanyants (s)** = Miguel Mora i Verónica Ponsoda
-
- **Nom de l'activitat** = JORNADES ESPORT ADAPTAT
 - **Curs(os) i Grup(s)**= BATXILLERAT
 - **Data prevista** = ABRIL
 - **Duració**= Entre les 8.00 i les 15.00 hores.
 - **Lloc de realització** = IBI (ALACANT)
 - **Responsables/acompanyants (s)** =Miguel Mora i Verónica Ponsoda
-
- **Nom de l'activitat** = JORNADES DE INCLUSIÓN CON ALUMNOS DEL TOMÁS LLÁCER
 - **Curs(os) i Grup(s)**= ESO
 - **Data prevista** = NOVIEMBRE
 - **Duració**= Entre les 8.00 i les 15.00 hores.
 - **Lloc de realització** = IES en el horari del grup.
 - **Responsables/acompanyants (s)** = Miguel Mora i Verónica Ponsoda
-
- **Nom de l'activitat** = ESPORT ADAPTAT
 - **Curs(os) i Grup(s)**= BATXILLERAT
 - **Data prevista** = NOVIEMBRE- DICIEMBRE
 - **Duració**= Entre les 8.00 i les 15.00 hores. En l'hora de EF
 - **Lloc de realització** = TOMÁS LLÁCER
 - **Responsables/acompanyants (s)** = Miguel Mora i Verónica Ponsoda

Activitats Complementaries i Covid-19

Al centre educatiu es promourà la pràctica d'activitat física individual. Quan es practiquen jocs d'equip i/o contacte, es realitzaran a l'aire lliure i s'extremaran les mesures de seguretat i higiene establides. D'altra banda, durant les activitats que requerisquen un esforç físic intens, es permetrà l'alumnat de realitzar-les sense fer ús de la mascareta.

Durant els viatges en autobus, l'alumnat s'haurà de desinfectar les mans amb hidrogel, que tindrà a la seua disposició abans de pujar i de baixar del vehicle. És obligatori l'ús de mascareta per a l'alumnat a partir de 6 anys. Cada alumne que l'utilitze té un seient assignat per a tot el viatge.

5. AVALUACIÓ

a) CRITERIS D'AVAUACIÓ

DECRET 87/2015, de 5 de juny, del Consell, pel que s'establix el currículum i desplega l'ordenació general de l'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat en la Comunitat Valenciana. [2015/5410]

En relació amb els criteris d'avaluació i als continguts (especificats al punt 4 d'aquesta programació), s'establix una relació entre ambdós i una progressió conjunta perquè el contingut siga el mitjà que proporciona l'aprenentatge que es desitja aconseguir. Només així l'avaluació adquireix un sentit coherent per mitjà de l'assimilació dels continguts a través del disseny de tasques per part del docent per a la consecució de les competències. S'aconsegueix, d'esta manera, una concordança inequívoca dels elements del currículum, continguts, criteris d'avaluació i competències clau. Tot allò que s'ha exposat basat en un plantejament metodològic i didàctic actualitzat i coherent (aprenentatge cooperatiu, aprenentatge situat, aprenentatge per projectes, etc.).

CRITERIS D'AVAUACIÓ RELACIONATS AMB LES COMPETÈNCIES CLAU	
PRIMER D'ESO	
BL.1.1. Establir la relació de les capacitats físiques amb els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia, i el control de la intensitat de l'activitat física, per mitjà de proves de valoració i utilitzar estos coneixements per a millorar la seua salut i la seua condició física.	CMCT CD
BL.1.2. Augmentar de forma saludable utilitzant pautes personalitzades el nivell de les capacitats físiques, a partir d'un diagnòstic inicial, utilitzar mètodes de pràctica acords amb les seues possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius i mostrar una actitud d'autoexigència.	CMCT SIEE
BL.1.3. Classificar adequadament les activitats d'escalfament i tornada a la calma, relacionar-les amb la part principal de la sessió, posar-les en pràctica i graduar-ne progressivament la intensitat.	CMCT SIEE
BL.1.4. Identificar les actituds i estils de vida saludables relacionats amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport i reconèixer-los en la seua vida personal i en el context social actual.	CMCT SIEE
BL.2.1. Realitzar habilitats individuals bàsiques implicades en activitats fisicoesportives de cooperació, competitives i no competitives, i preservar la seguretat individual i col·lectiva mentres les realitza.	SIEE CSC
BL.2.2. Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris i aplicar pautes estratègiques d'atac i defensa comuna als jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.	CSC CAA
BL.2.3. Realitzar colps específics de la pilota valenciana amb distints mòbils, i aplicar-los a un joc d'equip com el raspall bàsic i practicar jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món.	CSC CEC CAA

<p>BL.3.1. Col·laborar en l'organització d'algunes activitats físicoesportives inclusives en el mateix centre o en entorns pròxims com ara rutes amb bicicleta, acampades, els grans jocs, activitats d'escalada, de multiaventura i les activitats aquàtiques, com a formes d'oci actiu.</p> <p>BL.3.2. Realitzar activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu adaptades al medi, en el mateix centre o en entorns pròxims i aplicar les tècniques adequades i respectar el lloc de realització.</p>	<p>CMCT SIEE</p> <p>CMCT CAA</p>
<p>BL.4.1. Col·laborar en la planificació de muntatges artístics individuals o col·lectius senzills i participar-hi comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat, per mitjà de tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat.</p> <p>BL.4.2. Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses i utilitzar les estratègies de comprensió oral per a obtenir informació i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.</p> <p>BL.4.3. Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronunciació clara, i aplicar les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.4 Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, aplicar les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral i utilitzar un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.5. Reconèixer la terminologia conceptual de l'assignatura i del nivell educatiu i utilitzar-la correctament en activitats orals i escrites de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.</p> <p>BL.4.6. Llegir textos de formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzar les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu per a obtenir informació i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.</p> <p>BL.4.7. Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidar els seus aspectes formals, aplicar les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu ajustades a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p>	<p>CEC SIEE CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p>
<p>BL.5.1. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives i artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, i participar en esports adaptats i altres activitats expressives del nivell educatiu i mostrar actituds d'empatia i col·laboració.</p> <p>BL.5.2. Identificar les dificultats i riscos durant la seua participació en activitats físicoesportives i artisticoexpressives, relacionar-les amb les seues característiques i les interaccions motrius, i aplicar mesures preventives i de seguretat en el seu desenvolupament.</p> <p>BL.5.3. Tindre iniciativa per a emprendre i proposar accions i ser conscient de les seues fortaleses i debilitats, mostrar curiositat i interès durant el desenvolupament de tasques i projectes i actuar amb flexibilitat buscant solucions alternatives en el nivell educatiu.</p> <p>BL.5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de forma contrastada en diverses fonts, organitzar la informació obtinguda per mitjà de diversos procediments de síntesi, citar adequadament la seua procedència, registrar-la i emmagatzemar-la de forma cuidadosa.</p> <p>BL.5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu i utilitzar aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones formes de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).</p>	<p>CSC</p> <p>SIEE</p> <p>SIEE</p> <p>CD CAA CCLI</p> <p>CD CSC</p>

<p>BL.5.6. Participar en equips de treball per a aconseguir metes comunes en les tasques del nivell educatiu i assumir diversos rols amb eficàcia i responsabilitat, donar suport als seus companys/companyes, demostrar empatia, reconèixer les seues aportacions i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.</p> <p>BL.5.7. Planificar tasques o projectes, individuals o col·lectius del nivell educatiu, i fer una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptar-lo a canvis i imprevistos i transformar les dificultats en possibilitats, avaluar amb ajuda de guies el procés i el producte final i comunicar de forma personal els resultats obtinguts.</p>	<p>CAA SIEE CSC</p> <p>SIEE CAA</p>
SEGON D'ESO	
<p>BL.1.1. Establir la relació de les capacitats físiques amb els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia i el control de la intensitat de l'activitat física, per mitjà de proves de valoració utilitzant estos coneixements per a millorar la seua salut i la seua condició física.</p> <p>BL.1.2. Descriure el nivell de les seues capacitats físiques a partir d'un diagnòstic inicial, incrementar-les de forma saludable, utilitzar pautes personalitzades i mètodes de pràctica acords amb les seues possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius, aplicar les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç, i mostrar una actitud d'autoexigència.</p> <p>BL.1.3. Participar en l'organització de les activitats col·lectives del calfament i tornada a la calma, relacionar-les amb la part principal de la sessió i posar-les en pràctica graduand progressivament la seua intensitat.</p> <p>BL.1.4. Descriure les actituds i els estils de vida saludables relacionats amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport i evidenciar la seua presència en la vida personal i en el context social actual.</p>	<p>CMCT</p> <p>CMCT CD SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p> <p>SIEE CMCT</p>
<p>BL.2.1. Realitzar habilitats individuals específiques implicades en activitats fisicoesportives de cooperació, competitives i no competitives del nivell educatiu i, mostrar mentres les realitza, actituds d'esforç i superació preservant la seguretat individual i col·lectiva.</p> <p>BL.2.2. Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris aplicant pautes estratègiques d'atac i defensa comuna als jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.</p> <p>BL.2.3. Realitzar amb correcció diferents cops específics de la pilota valenciana i aplicar-los al nyago i les seues variants i practicar els jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món.</p>	<p>SIEE</p> <p>CSC CAA</p> <p>CSC CEC</p>
<p>BL.3.1. Col·laborar en l'organització alguna de les següents activitats fisicoesportives inclusives en entorns pròxims, com les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats d'escalada, de multiaventura i les activitats aquàtiques, com a formes d'oci actiu, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn en què es realitzen.</p> <p>BL.3.2. Realitzar activitats fisicoesportives inclusives del nivell educatiu adaptades al mig, en entorns pròxims aplicant les tècniques adequades, regulant l'esforç en funció de les seues possibilitats i mostrar hàbits de conservació i protecció de l'entorn mentres les realitzen.</p>	<p>CMCT SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p>
<p>BL.4.1. Elaborar, amb supervisió, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius i participar-hi comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat, per mitjà de tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat, fonamentalment integrades en balls i danses.</p> <p>BL.4.2. Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses i utilitzar les estratègies de comprensió oral per a obtindre informació i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.</p> <p>BL.4.3 Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronunciació clara, i aplicar les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu i ajustar-les a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p>	<p>CEC CAA SIEE</p> <p>CCLI CA</p> <p>CCLI CA</p>

<p>BL.4.4 Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional i aplicar les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral amb la utilització d'un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.5 Reconèixer la terminologia conceptual de l'assignatura i del nivell educatiu i utilitzar-la correctament en activitats orals i escrites de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.</p> <p>BL.4.6 Llegir textos de formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzant les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu per a obtenir informació i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.</p> <p>BL.4.7. Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidar els seus aspectes formals, aplicar les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p>	<p>CCLI CA</p> <p>CCLI CA</p> <p>CCLI CA</p> <p>CCLI CAA</p>
<p>BL.5.1. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives i artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, i participar en esports adaptats i altres activitats expressives del nivell educatiu mostrant actituds d'empatia i col·laboració.</p> <p>BL.5.2. Identificar les dificultats i riscos durant la seua participació en activitats físicoesportives i artisticoexpressives, relacionar-les amb les seues característiques i les interaccions motrius, i aplicar mesures preventives i de seguretat en el seu desenvolupament.</p> <p>BL.5.3. Tindre iniciativa per a emprendre i proposar accions i ser conscient de les seues fortaleses i debilitats, mostrar curiositat i interès durant el desenvolupament de tasques i projectes i actuar amb flexibilitat buscant solucions alternatives en el nivell educatiu.</p> <p>BL.5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de forma contrastada en diverses fonts, organitzar la informació obtinguda per mitjà de diversos procediments de síntesi, citant adequadament la seua procedència i registrar-la i emmagatzemar-la de forma cuidadosa.</p> <p>BL.5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu i utilitzar aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones formes de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).</p> <p>BL.5.6 Participar en equips de treball per a aconseguir metes comunes en les tasques del nivell educatiu i assumir diversos rols amb eficàcia i responsabilitat, donar suport als seus companys/es, demostrar empatia, reconèixer les seues aportacions i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.</p> <p>BL.5.7. Planificar tasques o projectes, individuals o col·lectius del nivell educatiu, fer una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptar-lo a canvis i imprevistos transformar les dificultats en possibilitats, avaluar amb ajuda de guies el procés i el producte final i comunicar de forma personal els resultats obtinguts.</p> <p>BL.5.8. Reconèixer els estudis i professions de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu i identificar les competències que demanen per a relacionar-les amb les seues fortaleses i preferències.</p>	<p>CSC</p> <p>SIEE</p> <p>SIEE</p> <p>CD CAA CCLI</p> <p>CD CSC CSC</p> <p>CAA SIEE CSC</p> <p>SIEE CAA</p> <p>SIEE</p>
TERCER D'ESO	
<p>BL.1.1 Analitzar la relació de les capacitats físiques amb els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia, i el control de la intensitat de l'activitat física, per mitjà de proves de valoració i utilitzar estos coneixements per a millorar la seua salut i condició física.</p> <p>BL.1.2. Explicar el nivell de les seues capacitats físiques a partir d'un diagnòstic inicial, incrementar-les de forma saludable, utilitzar mètodes de millora d'acord amb les possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius, aplicar les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç i mostrar una actitud d'autoexigència.</p>	<p>CMCT</p> <p>CMCT CD SIEE</p>

<p>BL.1.3. Organitzar activitats col·lectives del calfament i tornada a la calma, relacionar-les amb la part principal de la sessió, dirigir la seua posada en pràctica i graduar-ne progressivament la intensitat.</p> <p>BL.1.4. Analitzar la relació entre les actituds i estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, la prevenció de malalties i addiccions i evidenciar estes conductes i els seus beneficis en la vida personal i en el context social actual.</p>	<p>CMTC CAA SIEE SIEE CMCT</p>
<p>BL.2.1. Realitzar habilitats individuals específiques implicades en activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives del nivell educatiu, mostrar mentres les realitza actituds d'autoexigència i preservar la seguretat individual i col·lectiva.</p> <p>BL.2.2. Solucionar situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris de jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració oposició, del nivell educatiu i aplicar amb autonomia les estratègies més adequades en funció dels estímuls més rellevants.</p> <p>BL.2.3. Utilitzar els cops específics i els elements tècnics, tàctics i reglamentaris de pilota valenciana en raspall al carrer i trinquet, nyago i frare i practicar jocs populars del nostre entorn i del món.</p>	<p>CSC SIEE CSC CAA CSC CEC CAA</p>
<p>BL.3.1. Organitzar, amb supervisió del docent, activitats físicoesportives inclusives en el medi natural, com a senderisme, orientació i altres activitats, com a formes d'oci actiu, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn en què es realitzen.</p> <p>BL.3.2. Realitzar activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu en el medi natural, i aplicar les tècniques adequades, regular l'esforç en funció de les seues possibilitats i mostrar hàbits de conservació i protecció de medi natural mentres les realitzen.</p>	<p>CMCT SIEE CMCT SIEE</p>
<p>BL.4.1. Dissenyar, a partir d'una proposta donada, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius, representar-los i utilitzar tècniques d'expressió corporal amb desinhibició i creativitat.</p> <p>BL.4.2. Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses i utilitzar les estratègies de comprensió oral per a obtindre informació i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.</p> <p>BL.4.3 Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronunciació clara, aplicar les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu i ajustades a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.4 Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional i aplicar les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral amb la utilització d'un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.5. Reconèixer la terminologia conceptual de l'assignatura i del nivell educatiu i utilitzar-la correctament en activitats orals i escrites de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.</p> <p>BL.4.6. Llegir textos de formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzar les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu per a obtindre informació i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.</p> <p>BL.4.7. Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidar els seus aspectes formals, aplicar les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu, i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i</p>	<p>CEC CAA CCLI CAA CCLI CAA CCLI CAA CCLI CAA CCLI</p>

situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.	CAA
<p>BL.5.1. Reconèixer les possibilitats de les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, participar en esports adaptats i altres activitats expressives del nivell educatiu, i mostrar actituds d'empatia i col·laboració.</p> <p>BL.5.2. Analitzar les dificultats i riscos durant la seua participació en activitats fisicoesportives i artisticoexpressives, relacionar-les amb les seues característiques i les interaccions motrius, i aplicar mesures preventives i de seguretat en el seu desenrotllament.</p> <p>BL.5.3. Tindre iniciativa per a emprendre i proposar accions i ser conscient de les seues fortalezes i debilitats, mostrar curiositat i interès durant el desenrotllament de tasques i projectes, actuar amb flexibilitat i buscar solucions alternatives en el nivell educatiu.</p> <p>BL.5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de forma contrastada en diverses fonts, organitzar la informació obtinguda per mitjà de diversos procediments de síntesi, citar adequadament la seua procedència i registrar-la i emmagatzemar-la de forma cuidadosa.</p> <p>BL.5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu i utilitzar aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones formes de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).</p> <p>BL.5.6. Participar en equips de treball per a aconseguir metes comunes en les tasques del nivell educatiu i assumir diversos rols amb eficàcia i responsabilitat, donar suport als seus companys, demostrar empatia, reconèixer les seues aportacions i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.</p> <p>BL.5.7. Planificar tasques o projectes, individuals o col·lectius del nivell educatiu, fer una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptar-ho a canvis i imprevistos i transformar les dificultats en possibilitats, avaluar amb ajuda de guies el procés i el producte final i comunicar de forma personal els resultats obtinguts.</p> <p>BL.5.8. Reconèixer els estudis i professions de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu i identificar les competències que demanen per a relacionar-les amb les seues fortalezes i preferències.</p>	<p>CSC</p> <p>SIEE</p> <p>SIEE</p> <p>CD CAA CCLI</p> <p>CD CSC</p> <p>CAA SIEE CSC</p> <p>SIEE CAA</p> <p>SIEE</p>
QUART D'ESO	
<p>BL.1.1 Millorar de forma autònoma i saludable la seua condició física a partir d'una avaluació personal de les seues capacitats físiques utilitzant activitats i exercicis de resistència, de tonificació i flexibilitat i una adequada hidratació i alimentació en funció del seu nivell, avaluar-la, utilitzar les noves tecnologies i identificar les adaptacions orgàniques.</p> <p>BL.1.2. Dissenyar de forma autònoma activitats en les fases d'activació i recuperació, relacionar-les amb la part principal de la sessió i posar-les en pràctica graduand progressivament la seua intensitat.</p> <p>BL.1.3 Debatre sobre la relació entre les actituds i estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, la prevenció de malalties i addiccions i els hàbits positius i negatius, els efectes sobre la condició física i la salut, i avaluar la seua pràctica habitual en la vida personal i en el context social.</p>	<p>CMCT SIEE CD</p> <p>CMTC SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p>
BL.2.1. Realitzar amb eficàcia i precisió habilitats individuals específiques integrades en activitats fisicoesportives de cooperació, competitives i no competitives del nivell educatiu i	CSC SIEE

<p>mostrar mentres les realitza actituds de col·laboració, i preservar la seguretat individual i col·lectiva.</p> <p>BL.2.2. Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris els jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició, del nivell educatiu, i aplicar amb autonomia les estratègies més adequades en funció dels estímuls més rellevants.</p> <p>BL.2.3. Adaptar amb correcció els cops específics, la tàctica (traure i restar) i el reglament de pilota valenciana en les modalitats de raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago i frare.</p>	<p>CSC SIEE CAA</p> <p>CSC CEC SIEE</p>
<p>BL.3.1. Organitzar activitats físiques i esportives inclusives i respectuoses amb l'entorn i el medi natural com a senderisme, orientació i altres activitats, com ara formes d'oci actiu, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn en què es realitzen.</p> <p>BL.3.2. Realitzar activitats fisicoesportives inclusives del nivell educatiu en el medi natural amb eficàcia i precisió, mostrar hàbits de conservació i protecció del medi ambient, i aplicar protocols de seguretat i primers auxilis.</p>	<p>CMCT SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p>
<p>BL.4.1. Dissenyar, de forma autònoma, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius i representar-los amb desinhibició i creativitat, seleccionant les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.</p> <p>BL.4.2. Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses utilitzant les estratègies de Comprensió oral per a obtindre informació i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.</p> <p>BL.4.3 Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronunciació clara, aplicant les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.4 Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional aplicant les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral utilitzant un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.5. Reconèixer la terminologia conceptual de l'assignatura i del nivell educatiu i utilitzar-la correctament en activitats orals i escrites de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.</p> <p>BL.4.6. Llegir textos de formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzar les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu per a obtindre informació i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.</p> <p>BL.4.7. Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidar els seus aspectes formals, aplicar les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p>	<p>CEC SIEE CAA CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p>
<p>BL.5.1. Col·laborar en la planificació i organització d'activitats físic esportives i artístic expressives considerant, els riscos que pot generar la utilització dels equipaments, actuant de forma responsable.</p> <p>BL.5.2. Assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat en la pràctica d'activitat física, tenint en compte els factors inherents a l'activitat i adoptar mesures preventives per a evitar les conseqüències que poden tindre les actuacions poc acurades sobre la la seua seguretat i la d'altres participants.</p> <p>BL.5.3. Tindre iniciativa per a emprendre i proposar accions i ser conscient de les seues fortaleses i debilitats, mostrar curiositat i interès durant el desenrotllament de tasques i projectes i actuar amb flexibilitat buscant solucions alternatives en el nivell educatiu.</p> <p>BL.5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de forma contrastada en diverses fonts, organitzar la informació obtinguda per mitjà de diversos procediments de síntesi, citar adequadament la seua procedència, registrar-la i emmagatzemar-la de forma cuidadosa.</p>	<p>SIEE CSC</p> <p>SIEE</p> <p>SIEE</p> <p>CD CAA CCLI</p>

<p>BL.5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu i utilitzar aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones formes de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).</p> <p>BL.5.6. Participar en equips de treball per a aconseguir metes comunes en les tasques del nivell educatiu, assumir diversos rols amb eficàcia i responsabilitat, donar suport als seus companys, demostrar empatia, reconèixer les seues aportacions i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.</p> <p>BL.5.7. Planificar activitats fisicoesportives i artisticoexpressives del nivell educatiu, i fer una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptar-lo a canvis i imprevistos i transformar les dificultats en possibilitats, avaluar amb ajuda de guies el procés i el producte final i comunicar de forma personal els resultats obtinguts.</p> <p>BL.5.8. Reconèixer els estudis i professions de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu i identificar les competències que demanen per a relacionar-les amb les seues fortaleses i preferències.</p>	<p>CD CSC</p> <p>CAA SIEE CSC</p> <p>SIEE CAA</p> <p>SIEE CSC</p>
PRIMER DE BATXILLERAT	
<p>BL.1.1. Planificar i posar en pràctica un programa personal d'activitat física per a millorar la seua condició física i salut i utilitzar les noves tecnologies, a partir d'una avaluació de les seues capacitats físiques amb l'aplicació de sistemes de millora de les capacitats físiques implicades, i els principis de freqüència, volum i intensitat, integrar coneixements d'alimentació, activació i recuperació i avaluar les millores obtingudes.</p> <p>BL.1.2 Dissenyar de forma autònoma activitats en les fases d'activació i recuperació, relacionar-les amb la part principal de la sessió i posar-les en pràctica graduand progressivament la seua intensitat.</p> <p>BL.1.3 Debatre sobre la relació entre les actituds i els estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, les activitats físiques i l'esport, la prevenció de malalties i addiccions, els hàbits positius i negatius i els seus efectes sobre la condició física i la salut, i avaluar el seu impacte en el context social i econòmic.</p>	<p>CMTC SIEE CAA CD</p> <p>CMCT SIEE</p> <p>SIEE CMCT</p>
<p>BL.2.1. Realitzar amb fluïdesa i control habilitats individuals específiques integrades en activitats fisicoesportives de cooperació, competitives i no competitives del nivell educatiu i mostrar mentre les realitza actituds d'autoexigència i col·laboració i preservar la seguretat individual i col·lectiva.</p> <p>BL.2.2. Resoldre situacions motrius dels jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració oposició, en contextos de competició, aplicant els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris més adequats, en funció dels estímuls rellevants.</p> <p>BL.2.3. Organitzar partides de pilota valenciana i jugar amb correcció a raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago, frare, escala i corda, galotxa.</p>	<p>CSC SIEE</p> <p>CSC SIEE CAA</p> <p>CSC CEC SIEE</p>
<p>BL.3.1. Organitzar activitats físiques i esportives inclusives i respectuoses amb l'entorn i el medi natural i argumentar sobre el seu impacte ambiental, econòmic i social.</p> <p>BL.3.2. Realitzar activitats fisicoesportives inclusives del nivell educatiu en el medi natural amb eficàcia, precisió i control i utilitzar les noves tecnologies (GPS) mostrar hàbits de conservació i protecció del medi ambient, i aplicar protocols de seguretat i primers auxilis.</p>	<p>MCT SIEE</p> <p>CMCT SIEE CD</p>
<p>BL.4.1. Dissenyar de forma autònoma muntatges artístics individuals o col·lectius, utilitzar les noves tecnologies, representar-los amb desinhibició i creativitat i seleccionar les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.</p>	<p>CEC SIEE CD CAA</p>

<p>BL.4.2 Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses i utilitzar les estratègies de comprensió oral per a obtenir informació i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge</p>	<p>CCLI CAA</p>
<p>BL.4.3. Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronunciació clara, i aplicar les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu i ajustar-les a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p>	<p>CCLI CAA</p>
<p>BL.4.4. Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional i aplicar les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral amb la utilització d'un llenguatge no discriminatori.</p>	<p>CCLI CAA</p>
<p>BL.4.5. Reconèixer la terminologia conceptual de l'assignatura i del nivell educatiu i utilitzar-la correctament en activitats orals i escrites de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.</p>	<p>CCLI CAA</p>
<p>BL.4.6. Llegir textos de formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzar les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu per a obtenir informació i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.</p>	<p>CCLI CAA</p>
<p>BL.4.7 Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidar els seus aspectes formals, i aplicar les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu i ajustar-los a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori</p>	<p>CCLI CAA</p>
<p>BL.5.1. Assumir la responsabilitat de la mateixa seguretat en la pràctica d'activitat física, tenint en compte els factors inherents a l'activitat i adoptar mesures preventives per a evitar les conseqüències que poden tindre les actuacions poc acurades sobre la seua seguretat i d'altres participants.</p>	<p>CSC SIEE</p>
<p>BL.5.2. Gestionar de forma eficaç activitats fisicoesportives i artisticoexpressives, fer propostes creatives i confiar en les seues possibilitats, mostrar energia i entusiasme durant el seu desenrotllament, prendre decisions raonades, assumir riscos i responsabilitzar-se de les seues accions i de les conseqüències.</p>	<p>SIEE</p>
<p>BL.5.3. Buscar i seleccionar a partir d'una estratègia de filtrat i de forma contrastada en mitjans digitals, organitzar la informació obtinguda per mitjà de diversos procediments de síntesi, citar adequadament la seua procedència, registrar-la de forma cuidadosa o emmagatzemar-la digitalment en dispositius informàtics i servicis de la xarxa.</p>	<p>CD CAA CCLI</p>
<p>BL.5.4. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu amb sentit estètic, utilitzar aplicacions informàtiques, conèixer com aplicar els diferents tipus de llicències; col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i seleccionar la ferramenta de comunicació TIC, servici de la web social o mòdul en entorns virtuals d'aprenentatge més apropiat i aplicar bones formes de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).</p>	<p>CD CSC</p>
<p>BL.5.5. Organitzar un equip de treball, distribuir responsabilitats i gestionar recursos perquè tots els seus membres participen i arriben a les metes comunes, influir positivament en els altres, generar implicació en la tasca i utilitzar el diàleg igualitari per a resoldre conflictes i discrepàncies, i actuar amb responsabilitat i sentit ètic.</p>	<p>SIEE CSC</p>
<p>BL.5.6. Planificar activitats fisicoesportives i artisticoexpressives del nivell educatiu i fer una previsió de riscos en la utilització d'equipaments i espais, recursos i temps ajustada als objectius proposats, assignar responsabilitats, adaptar-les a canvis i imprevistos</p>	<p>SIEE CAA CSC</p>

<p>considerant diverses alternatives per a transformar les dificultats en possibilitats, avaluar el procés i el producte final i comunicar de forma creativa els resultats obtinguts.</p> <p>BL.5.7. Reconèixer els entorns laborals, professions i estudis de l'àmbit de l'Educació Física i l'Esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu, analitzar els coneixements, habilitats i competències necessàries per al seu desenrotllament i comparar-les amb les seues aptituds i interessos per a generar alternatives davant de la presa de decisions vocacional.</p>	<p>SIEE CSC</p>
--	---------------------

B) INSTRUMENTS D'AVAUACIÓ

Per a aconseguir l'adquisició de les competències clau ens valdrem d'una sèrie d'instruments d'avaluació al llarg de les nostres unitats, recalcant que avaluar és proporcionar una informació a l'alumne sobre el seu procés d'ensenyament aprenentatge, i qualificar és donar-li un valor, en general numèric a aqueixa avaluació. El procés d'avaluació dels alumnes es farà de forma contínua i formativa, tenint en compte la seua situació de partida i les seues característiques individuals.

INSTRUMENTS D'AVAUACIÓ 1r-2n-3r-4t ESO i 1r de BATXILLERAT
<p>Alguns dels instruments més utilitzats són:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La rúbrica del professor per a avaluar si les activitats d'ensenyament aprenentatge estan adquirides. - La fitxa d'observació per a realitzar un seguiment diari dels continguts apresos. - Els mapes conceptuals o murals a nivell més teòric sobre els continguts programats. - Els visionats de pel·lícules juntament amb tasques sobre la mateixa. - Els vídeos multimèdia on els alumnes mostren els seus entrenaments o habilitats. - Fitxes d'exercicis. - Prova escrita: Desenvolupament , resolució o raonament de qüestions breus de caràcter teòric o teòric-pràctic apreses a classe. - Prova oral: Resposta individual a preguntes estructurades amb resposta concreta. - Registre de Actitud: Seguiment periòdic i programat per valorar interès, predisposició, col.laboració, interacció, etc. de l'alumne, tant al quadern del professor com a ITACA. - Registre de Seguiment Diari: Seguiment periòdic per valorar el treball, esforç,... <p>Tots aquests instruments van a seguir una línia progressiva durant el curs de cara a aconseguir una major autonomia en l'alumnat.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Cada falta d'ortografia restarà 0.3 punts i cada accent 0.1 fins a un màxim de dos punts. - Terminis de presentació: El quadern de l'alumnat, fitxes o treballs escrits s'han de presentar el dia que indica el professor. No s'avaluarà cap treball entregat fora de temps sense motiu justificat. - La no presentació d'algun dels treballs o fitxes suposarà el suspens de l'avaluació.

Compromís de Bons Hàbits (contingut transversal):

- **Puntualitat.** Es considerarà retard als 5 minuts d'arribada o començament de la classe. (1 punt en la sessió per retard) A partir de 4rt retràs es comptarà com a falta.
- **Assistència.** Cada falta sense justificar comptarà com a "0" en eixa sessió la qual farà mitja en la nota de les demés sessions de l'avaluació. L'acumulació d'un 20% de faltes sense justificar al trimestre pot implicar el suspens de l'avaluació i si no es modifica la conducta també de l'assignatura. La justificació de la falta serà com a màxim una setmana després d'incorporar-se a les classes. Sempre tenint en compte el Reglament de Règim Intern.
- **Faltes de material**
 - ✓ Hàbits higiènics (canviar-se de roba, com a mínim la samarreta, pantalons i calcetins) (2 punts de la nota de la sessió o 1,5 punts si es una part) Si es reiterat es podrà suspendre la avaluació. En ambdós casos suposarà una falta de hàbit higiènic.
 - ✓ Equipament i material de classe (roba i calçat adequats, apunts, llibreta, etc.) (4 punts de la nota de la sessió) No dur el equipament per a la classe més de un 20% de les sessions de l'avaluació pot implicar suspendre l'assignatura.

Les faltes de material, equipament o faltes no justificades son sumatives y mes de un 20% de faltes poden implicar suspendre l'assignatura.
- **Faltes negatives d'actitud.** (resten a la nota de la sessió)
 - ✓ Falta d'interès, motivació i esforç.
 - ✓ Dificultats de participació, col·laboració i treball en equip.
 - ✓ Maltractament del material i les instal·lacions
 - ✓ Faltes de respecte i tolerància als companys i professor.
 - ✓ Si la falta d'actitud és molt greu o és reiterada, a criteri del professor/a se suspendrà automàticament l'avaluació, per considerar que és l'aspecte més important a avaluar de la vida escolar, per davant de qualsevol altre indicador.
- Considerem el "**Programa de Salut**" fonamental per a l'adquisició d'hàbits higiènics, saludables, millora de la condició física, adquisició de noves formes de ocupar el temps lliure i d'oci, per estes raons forma part de una unitat transversal "tests de condició física" que va desde l'inici del curs fins al final i te avaluació al final de cada trimestre i un pes important en l'assignatura ja que es tracta de la nostra salut, está unitat tindrà deures de activitat física, per als alumnes que no la superen i seran d'obligat compliment per a superar l'avaluació.

EN CAS DE CONFINAMENT:

Alguns dels **instruments** que s'utilitzaran:

- La rúbrica del professor per a avaluar si les activitats d'ensenyament aprenentatge estan adquirides.
- La fitxa d'observació per a realitzar un seguiment diari dels continguts apresos.
- Els mapes conceptuals o murals a nivell més teòric sobre els continguts programats.
- Els visionats de pel·lícules juntament amb tasques sobre la mateixa.
- Els vídeos multimèdia on els alumnes mostren els seus entrenaments o habilitats.
- Fitxers d'exercicis.

- Prova escrita online mitjançant la plataforma de Conselleria Aules (en cas que donara problemes s'utilitzaria un altra: Desenvolupament , resolució o raonament de qüestions breus de caràcter teòric o teòric-pràctic apreses a classe.
 - Prova oral: Resposta individual a preguntes estructurades amb resposta concreta.
 - Registre de Actitud: Seguiment periòdic i programat per valorar interès, predisposició, col.laboració, interacció, etc. de l'alumne, tant al quadern del professor com a ITACA.
 - Registre de Seguiment Diari: Seguiment periòdic per valorar el treball, esforç,...
- Tots aquests instruments van a seguir una línia progressiva durant el curs de cara a aconseguir una major autonomia en l'alumnat.
- Cada falta d'ortografia restarà 0.3 punts i cada accent 0.1 fins a un màxim de dos punts.
 - Terminis de presentació: El quadern de l'alumnat, fitxes o treballs escrits s'han de presentar el dia que indica el professor. No s'avaluarà cap treball entregat fóra de temps sense motiu justificat.
 - La no presentació d'algun dels treballs o fitxes suposarà el suspens de l'avaluació.

En quant al compromís de bons hàbits es mantindrà igual.

- Puntualitat en la assistència a sessions on line.
- Assistència a sessions on line.
- Faltes de material i/o equipament
- Faltes negatives de actitud

a) CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

	CONTINGUTS TEÒRICS	CONTINGUTS PRÀCTICS	CONTINGUTS RELACIONATS AMB EL SABER SER I ESTAR
1r ESO	Competència lingüística (mitjançant exàmens escrits, exàmens orals, fitxes i treballs teòrics): 15% Competència digital (mitjançant la recerca de informació relacionada amb l'activitat física en internet): 3%	Competència d'aprendre a aprendre (a través de l'observació directa i sistemàtica del dia a dia en les classes, com fan les activitats): 20% Competència sentit de la iniciativa i esperit emprenedor (a través del treball autònom que han de realitzar en les sessions de cada unitat): 15% Competència consciència i expressions culturals (mitjançant la	Competència social i cívica (amb l'observació dels hàbits de l'alumnat respecte al bon us del material, de les instal·lacions, de la relació amb els companys, dels hàbits higiènic, etc.): 40%

	<p>Competència matemàtica mitjançant la capacitat per a aplicar el raonament matemàtic per a resoldre qüestions esportives.2%</p>	<p>capacitat per a apreciar la expressió a través de la música i les arts escèniques): 5%</p>	
<p>2n ESO</p>	<p>Competència lingüística (mitjançant exàmens escrits, exàmens orals, fitxes i treballs teòrics): 15% Competència digital (mitjançant la recerca de informació relacionada amb l'activitat física en internet): 3% Competència matemàtica mitjançant la capacitat per a aplicar el raonament matemàtic per a resoldre qüestions esportives.2%</p>	<p>Competència d'aprendre a aprendre (a través de l'observació directa i sistemàtica del dia a dia en les classes, com fan les activitats): 20% Competència sentit de la iniciativa i esperit emprenedor (a través del treball autònom que han de realitzar en les sessions de cada unitat): 15% Competència consciència i expressions culturals (mitjançant la capacitat per a apreciar la expressió a través de la música i les arts escèniques): 5%</p>	<p>Competència social i cívica (amb l'observació dels hàbits de l'alumnat respecte al bon ús del material, de les instal·lacions, de la relació amb els companys, dels hàbits higiènics, etc.): 40%</p>
<p>3r ESO</p>	<p>Competència lingüística (mitjançant exàmens escrits, exàmens orals, fitxes i treballs teòrics): 15% Competència digital (mitjançant la recerca de informació relacionada amb l'activitat física en internet): 3% Competència matemàtica mitjançant la capacitat per a aplicar el raonament matemàtic per a resoldre qüestions esportives.2%</p>	<p>Competència d'aprendre a aprendre (a través de l'observació directa i sistemàtica del dia a dia en les classes, com fan les activitats): 20% Competència sentit de la iniciativa i esperit emprenedor (a través del treball autònom que han de realitzar en les sessions de cada unitat): 15% Competència consciència i expressions culturals (mitjançant la capacitat per a apreciar la expressió a través de la música i les arts escèniques): 5%</p>	<p>Competència social i cívica (amb l'observació dels hàbits de l'alumnat respecte al bon ús del material, de les instal·lacions, de la relació amb els companys, dels hàbits higiènics, etc.): 40%</p>
<p>4t ESO</p>	<p>Competència lingüística (mitjançant exàmens escrits, exàmens orals, fitxes i treballs teòrics): 15% Competència digital (mitjançant la recerca de informació relacionada amb l'activitat física en internet): 3% Competència matemàtica mitjançant la capacitat per a aplicar el raonament matemàtic per a resoldre qüestions esportives.2%</p>	<p>Competència d'aprendre a aprendre (a través de l'observació directa i sistemàtica del dia a dia en les classes, com fan les activitats): 20% Competència sentit de la iniciativa i esperit emprenedor (a través del treball autònom que han de realitzar en les sessions de cada unitat): 15% Competència consciència i expressions culturals (mitjançant la capacitat per a apreciar la expressió a través de la música i les arts escèniques): 5%</p>	<p>Competència social i cívica (amb l'observació dels hàbits de l'alumnat respecte al bon ús del material, de les instal·lacions, de la relació amb els companys, dels hàbits higiènics, etc.): 40%</p>
<p>1r BAT</p>	<p>Competència lingüística (mitjançant exàmens escrits, exàmens orals, fitxes i treballs teòrics): 15%</p>	<p>Competència d'aprendre a aprendre (a través de l'observació directa i sistemàtica del dia a dia en les classes, com fan les activitats): 30%</p>	<p>Competència social i cívica (amb l'observació dels hàbits de l'alumnat respecte al bon ús del</p>

	Competència digital (mitjançant la recerca de informació relacionada amb l'activitat física en internet): 3% Competència matemàtica mitjançant la capacitat per a aplicar el raonament matemàtic per a resoldre qüestions esportives. 2%	Competència sentit de la iniciativa i esperit emprenedor (a través del treball autònom que han de realitzar en les sessions de cada unitat): 15% Competència consciència i expressions culturals (mitjançant la capacitat per a apreciar la expressió a través de la música i les arts escèniques): 5%	material, de les instal·lacions, de la relació amb els companys, dels hàbits higiènics, etc.): 30%
--	---	---	---

Amb tot açò, **la qualificació de l'avaluació trimestral s'obtindrà** aplicant el esmentats instruments d'avaluació segons:

Instruments d'avaluació	Percentatge
Proves escrites i/o orals	20%
Registres i/o observacions	80%

A més a més, cadascun d'aquests instruments, es dissenyarà per a què, els indicadors d'èxit, relacionats amb els continguts treballats siga (aproximadament:)

CARÀCTER DEL CONTINGUT-INDICADOR D'ÈXIT	PERCENTATGE
BÀSIC	50%
INTERMEDI	40%
ALT	10%

Que suposa la mitjana aritmètica de les qualificacions de les unitats didàctiques del trimestre en qüestió sempre que s'arribe al 50% en cada unitat i no s'abandone cap.

Per tant, amb l'avaluació contínua, la mitjana dels trimestres serà la mitjana de les unitats o estàndards treballats en eixe trimestre, i ocorrerà el mateix en el 3r trimestre, on tindrem en compte la mitjana de totes unitats desenvolupades sempre i quan s'arribe al 50% en cada unitat.

A l'avaluació extraordinària, la qualificació s'obtindrà aplicant els esmentats instruments d'avaluació segons:

Instruments d'avaluació	Percentatge
-------------------------	-------------

Prova escrita	80%
Prova pràctica	20%

- Serà necessari superar ambos proves amb un 5 per a fer la mitjana de la nota.

Aquestes proves es dissenyaran per a què, els indicadors d'èxit, relacionats amb els continguts treballats siga:

CARÀCTER DEL CONTINGUT-INDICADOR D'ÈXIT	PERCENTATGE
BÀSIC	Mínim 80%

En quant als alumnes amb adaptacions curriculars:

A cada avaluació la qualificació s'obtindrà aplicant els esmentats instruments d'avaluació segons:

Instruments d'avaluació	Percentatge
Proves escrites i/o orals	10%
Registres i/o observacions	90%

A més a més, cadascun d'aquests instruments, es dissenyarà per a què, els indicadors d'èxit, relacionats amb els continguts treballats siga (aproximadament):

CARÀCTER DEL CONTINGUT-INDICADOR D'ÈXIT	PERCENTATGE
BÀSIC	100% dependent de la adaptació.

A l'avaluació extraordinària, la qualificació s'obtindrà aplicant els esmentats instruments d'avaluació segons :

Instruments d'avaluació	Percentatge
Prova escrita	60%
Prova pràctica	40%

- Serà necessari superar ambos proves amb un 5 per a fer la mitjana de la nota.

Aquesta prova es dissenyarà per a què, els indicadors d'èxit, relacionats amb els continguts treballats siga:

CARÀCTER DEL CONTINGUT-INDICADOR D'ÈXIT	PERCENTATGE
---	-------------

BÀSIC	100%
-------	------

En cas de confinament la qualificació de l'avaluació trimestral s'obtindrà aplicant el esmentats instruments d'avaluació segons:

Instruments d'avaluació	Percentatge
Proves escrites i orals, fitxes, deures...	70%
Registres i/o observacions	30%

- Serà necessari superar ambos proves amb un 5 per a fer la mitjana de la nota.

A més a més, cadascun d'aquests instruments, es dissenyarà per a què, els indicadors d'èxit, relacionats amb els continguts treballats siga (aproximadament:)

CARÀCTER DEL CONTINGUT-INDICADOR D'ÈXIT	PERCENTATGE
BÀSIC	50%
INTERMEDI	40%
ALT	10%

Que suposa la mitjana aritmètica de les qualificacions de les unitats didàctiques del trimestre en qüestió sempre que s'arribe al 50% en cada unitat i no s'abandone cap.

Per tant, amb l'avaluació contínua, la mitjana dels trimestres serà la mitjana de les unitats o estàndards treballats en eixe trimestre, i ocorrerà el mateix en el 3r trimestre, on tindrem en compte la mitjana de totes unitats desenvolupades sempre i quan s'arribe al 50% en cada unitat.

D) ACTIVITATS DE REFORÇ I AMPLIACIÓ

En cadascuna de les unitats es desenvolupen activitats que reforcen els continguts impartits. Un exemple són les unitats més tècniques, on dediquem els minuts finals a millorar i afermar les tècniques apreses. Així, els alumnes més experimentats, agafaran als alumnes menys hàbils i realitzaran exercicis que els ajuden en la consolidació dels continguts proposats.

Entendrem també com a activitats d'ampliació, totes aquelles propostes que s'aniran penjant a l'aula virtual, tals com: articles, lectures recomanades, vídeos d'actualitat relacionats, pel·lícules, qüestionaris,

etc... perquè l'alumne de manera voluntària, si així ho desitja, millore i amplie els seus coneixements sobre els continguts treballats en cada trimestre.

E) ACTIVITATS DE RECUPERACIÓ, CRITERIS DE PROMOCIÓ I ABANDONAMENT DE L'ASSIGNATURA

Lligades a les activitats de reforç ens trobem amb les **activitats de recuperació**, de tal forma que, per a cada instrument d'avaluació s'estableix un instrument de recuperació, a utilitzar en el cas que l'alumne/a no supere el primer. Aquests instruments de reforç estan dissenyats per a treballar els mateixos continguts i els mateixos indicadors d'assoliment que els instruments d'avaluació ordinaris. Per la seua banda, **el Compromís de Bons Hàbits**, en ser un instrument transversal, es recuperarà de la següent manera: un Compromís no superat en un trimestre es recupera (amb l'aprovat mínim, un 5) si en el següent trimestre és superat.

En realitzar una avaluació contínua, per a aquells alumnes que no hagen superat amb èxit més del 50% de puntuació atorgada a cada unitat, s'oferix la possibilitat de recuperar les unitats no superades a la finalització del curs. Arribats a aquest punt, si alguna unitat no ha sigut superada o alguna competència clau no ha sigut consolidada, es lliuraria en la convocatòria extraordinària de juliol, un projecte que implique els continguts no superats i, al seu torn, l'adquisició d'aqueixa (o aqueixes) competències.

Promoció: L'alumnat ha de superar amb èxit cadascuna de les unitats didàctiques per poder aprovar la matèria. Aprovarà l'assignatura si la mitja de la tercera avaluació està per damunt de 5 i no haja abandonat cap unitat. A més, durant l'últim trimestre tindran opció de recuperar mitjançant treballs teòrics i exercicis pràctics.

Els alumnes que no hi arriben al 5 hauran de presentar-se a una prova final de recuperació a juliol, o bé presentar els treballs corresponents per recuperar la part suspesa i fer mitja.

Abandonament de l'assignatura: L'alumne que abandone l'assignatura (amb un 20% de faltes sense justificar), haurà de presentar-se al examen final de tota la matèria a juliol.

Recuperació de pendents. L'alumne de l'ESO amb l'EF pendent d'altres cursos, podrà aprovar si supera la primera i segona avaluació del curs superior. En cas negatiu se li farà un examen de continguts mínims en la tercera avaluació. A més, i de manera extraordinària l'alumne que aprobe alguna de les tres avaluacions encara que no aprobe la matèria, podrà aprovar la pendent si el departament d'Educació Física així ho considera.

En el cas d'alumnes amb la assignatura pendent de 1r de batxillerat, podran aprovar presentant-se a un examen extraordinari que es farà durant el mes d'abril-maig.

En tots el casos s'informa tant als alumnes com als pares per escrit o mail a l'octubre i al gener, tornant el mateix signat per els pares, mares o tutors, al departament.

Com recuperen matèria el alumnes pendents de l'any passat 19/20 (**Confinament per Covid-19**)

L'alumne de l'ESO amb l'EF pendent podrà aprovar, tenint en compte el programa d'atenció individualitzada, si supera la primera i segona avaluació del curs actual. En cas negatiu se li farà un examen de continguts mínims (pot ser on line) en la tercera evaluació. A més, i de manera extraordinària l'alumne que aprobe alguna de les tres avaluacions encara que no aprobe la matèria, podrà aprovar la pendent si el departament d'Educació Física així ho considera.

En el cas d'alumnes amb la assignatura pendent de 1r de batxillerat, podran aprovar presentant-se a un examen extraordinari (pot ser on line) que es farà durant el mes d'abril-maig.

En tots el casos s'informa tant als alumnes com als pares per escrit o mail a l'octubre i al gener, tornant el mateix signat per els pares, mares o tutors, al departament.

8. MESURES D'ATENCIÓ A L'ALUMNAT AMB NECESSITATS ESPECÍFIQUES DE SUPORT EDUCATIU O AMB NECESSITAT DE COMPENSACIÓ EDUCATIVA

L'atenció a la diversitat de l'alumnat en l'ESO i en el Batxillerat es regirà pel que es disposa, amb caràcter general, en la Llei Orgànica 2/2006, i amb l'establert específicament respecte a l'alumnat amb necessitat específica de suport educatiu en l'article 9 del Reial decret 1105/2014.

La intervenció educativa haurà d'adaptar-se a la persona, reconeixent les seues potencialitats i necessitats específiques. Des d'aquest plantejament, es vetllarà pel respecte a les necessitats de l'alumnat, als seus interessos, motivacions i aspiracions amb la finalitat de que tot l'alumnat aconseguisca el màxim desenvolupament personal, intel·lectual, social i emocional, així com el màxim grau d'assoliment dels objectius i competències

El currículum en l'actual sistema educatiu pretén la formació d'un alumnat competent que sàpia integrar la teoria i la pràctica, el coneixement i l'acció. D'aquesta manera, m'agradaria destacar que el concepte

d'atenció a la diversitat és el concepte general, on entra qualsevol cas que requereix d'atenció individualitzada. Dins d'aquest, tant la LOE com la LOMQE introdueixen el terme d'atenció a l'alumnat amb necessitat específica de suport educatiu, en el qual s'inclouen:

- Alumnat amb incorporació tardana al sistema educatiu.
- Alumnat amb altes capacitats intel·lectuals (en E.F podem adaptar-ho distingint entre altes i baixes capacitats motrius)
- Alumnes amb dificultats específiques d'aprenentatge.
- Alumnat amb necessitats educatives especials.

La LOMQE afegix un cinquè grup en el qual inclou a l'alumnat diagnosticat d'hiperactivitat i a l'alumnat que per condicions personals o d'història escolar requereix de suport educatiu (article 9).

1. ELEMENTS TRANSVERSALS

A) FOMENT DE LA LECTURA

La lectura es un hàbit, modalitat d'oci, sana costum, etc. i una excel·lent activitat educativa que hauria de promocionar-se des de tots els vessants. Des del Departament d'Educació Física considerem que un dels nostres objectius generals és la formació integral de les persones. Per això el foment de la lectura és un dels nostres objectius a aconseguir.

D'esta manera, oferim als nostres alumnes apunts teòrics que han de llegir durant tot el curs per a poder realitzar els exàmens teòrics pertinents. A més, se'ls remiteix a llegir pàgines web que amplien la informació aportada als apunts.

També disposem del "tauler de notícies" on l'alumne haurà de buscar informació a qualsevol mitjà de comunicació, triarà la notícia que més l'interese i farà una exposició als seus companys de classe, finalment haurà de penjar la notícia al tauler del gimnàs. Amb aquest exercici el departament té la intenció de motivar a l'alumne per la lectura i concienciar de la importància de l'esport als mitjans de comunicació, sobretot dels esports minoritaris que no tenen tanta promoció en l'actualitat.

D'altra banda, a la pàgina web de l'IES en l'apartat de l'aula virtual d'Educació Física, els alumnes tenen uns articles relacionats amb els temes més rellevants de l'assignatura. L'alumne ha de llegir-los, fer un resum i una valoració personal, d'aquesta manera pot recuperar algun contingut teòric o pujar nota en cada avaluació.

Articles recomanats per nivells curs 2020-2021

1r cicle d'ESO

- ✓ Merino, A. “Las mujeres olímpicas nos enseñan el camino”. *Pulgada a pulgada*. Disponible en: <http://www.alvaromerino.com/las-mujeres-olimpicas-nos-ensenan-el-camino/>
- ✓ Merino, A. “El regreso de los súperheroes invisibles”. *Pulgada a pulgada*. Disponible en: <http://www.alvaromerino.com/las-mujeres-olimpicas-nos-ensenan-el-camino/>
- ✓ Merino, A. “Mr Nice Guy”. *Pulgada a pulgada*. Disponible en: <http://www.alvaromerino.com/mr-nice-guy/>

A més a més farem ús del blog del grup de treball Ull Esportiu. Són un grup de professors d'educació física que publiquen periòdicament un “full esportiu” en el qual redacten notícies i articles relacionats amb l'activitat física i l'esport.

Aquests articles seran comentats en classe amb l'objectiu de fomentar la lectura entre l'alumnat, així com la competència lingüística.

2n cicle d'ESO i Batxillerat.

- ✓ Fernández Morales, M.^a V. Aguilar Vilas, C. J. Mateos Vega y M.^a C. Martínez Para. “Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha)”. *Nutrición hospitalaria*. N^o 383, 2008;23(4), p. 383-387. Disponible en: <https://www.dropbox.com/s/s5uc7k0ktj5n70g/original9.pdf?dl=0>
- ✓ Merino, A. “Cinco aprendizajes de la champions para tu equipo” *Pulgada a pulgada*. Disponible en: <http://www.alvaromerino.com/5-aprendizajes-de-la-champions-para-tu-equipo/>
- ✓ Merino, A. “La leyenda de uno de los mejores equipos de la historia” *Pulgada a pulgada*. Disponible en: <http://www.alvaromerino.com/la-leyenda-de-uno-de-los-mejores-equipos-de-la-historia/>
- ✓ Sánchez-Alcaraz, B. Gómez-Mármol, A. Más, M. “Estudio de la motivación de logro y orientación motivacional en estudiantes de Educación Física”. *Revista apunts*. n^o124, 2^o trimestre 2006 (abril-junio). Pp 35-40. Disponible en: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1733>

A més a més farem ús del blog del grup de treball Ull Esportiu. Són un grup de professors d'educació física que publiquen periòdicament un “full esportiu” en el qual redacten notícies i articles relacionats amb l'activitat física i l'esport.

Aquests articles seran comentats en classe amb l'objectiu de fomentar la lectura entre l'alumnat, així com la competència lingüística.

Els alumnes també poden consultar i treballar els articles recomanats.

- ✓ “La industria del fitness contra la mujer”. *Fitness Revolucionario*. Disponible en <http://www.fitnessrevolucionario.com/2015/09/05/la-industria-del-fitness-contra-la-mujer/>
- ✓ Merino, A. “Equipo de leyenda” Disponible en: <http://www.alvaromerino.com/equipo-de-leyenda/>
- ✓ Márquez, S. ; Rodríguez, J.; De Abajo, S. “Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física”. *Revista apunts*, nº 83, 1er trimestre 2006, p.12-24. Disponible en: http://www.revista-apunts.com/apunts/articulos//83/es/083_012-024ES.pdf
- ✓ Galilea, J.; Segura, J. “La doble cara del doping / Importancia del control del dopaje / Sin querer entrar en una polémica... *Revista apunts*, nº 75, p.76-79. Disponible en. <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=291ç>
- ✓ Hernández, F. “El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo”. *Revista apunts*, nº 60, p.46-53. Disponible en:http://www.revista-apunts.com/apunts/articulos//60/es/60_046_053_ES.pdf
- ✓ Ibáñez, E. “Información sobre deporte femenino: el gran olvido” *Revista Apunts*, nº 65, p. 111-113. Disponible en: http://www.revista-apunts.com/apunts/articulos//65/es/065_111-113ES.pdf

A) COMUNICACIÓ AUDIOVISUAL I UTILITZACIÓ DE LES TIC

L'àrea d'Educació Física pot i ha d'aprofitar les possibilitats que li brinden les noves tecnologies de la informació i la comunicació per al desenvolupament del seu currículum. D'esta manera, utilitzarem les TICS en els casos següents:

1. Quadern del professor (APP Numbers)
2. Televisió i DVD, que ens serveix per posar videos relacionats amb els continguts.
3. Ordinador i mòbil (propi dels alumnes o de l'aula d'informàtica) per a la recerca d'informació esportiva, apps de gestió de l'esport.
4. Un projector d'aula que ens permet visionar presentacions elaborades per a plasmar mapes conceptuals que relacionen continguts. D'altra banda, s'utilitzarà per veure pel.licules, gravacions...
5. Equip de música per a la reproducció de música a les classes.
6. Programa AULES on es penjen documents, activitats, deures, jocs, videos...
7. Webex per a les videoconferències.

A més donem als alumnes altres recursos, com és una bibliografia d'aula mitjançant pàgines web que poden consultar per investigar qualsevol tema de E.F i altres programes per treballar els exercicis de classe.

Bibliografia d'aula i materials educatius:

- Blog ÁLVARO MERINO: Articles i posts sobre esport. <http://www.alvaromerino.com/>
- SPORTDISCUS: Textos de revistes d'esports i medicina esportiva
- Buscador GOOGLEFI: especialitzat en recursos d'Educació Física
- Escuela 2.0.: ¿Hacemos los deberes? Salud y deporte
- Ludos: elaborat per a pares, professors i alumnes de E.F. amb guies didàctiques, activitats, jocs i altres.
- PREPARADOS, LISTOS, YA: exercicis per provar coneixements sobre temes relacionats amb l'Educació Física en l'escola
- Visible Body 3D Anatomy: enciclopèdia i altres recursos per a l'aprenentatge interactiu d'anatomia.
- Planilles excel: Per avaluar continguts d'Educació Física.

Activitats de reforç i ampliació dels alumnes:

A més, els alumnes han de fer una recerca de vídeos d'internet i activitats en cada unitat, o al final del trimestre per recuperar algun contingut o, fins i tot, pujar nota en cada avaluació.

1. AVALUACIÓ DE LA PRÀCTICA DOCENT

En aquest apartat pretenem promoure la reflexió docent i l'autoavaluació de la realització i el desenvolupament de la programació didàctica. Per a açò, en finalitzar cada unitat didàctica es convenient avaluar el funcionament del programat en l'aula i establir estratègies de millora per a la pròpia unitat.

D'igual manera, hem d'avaluar la programació didàctica en el seu conjunt al final de cada trimestre, per a així poder arreplegar les millores en el següent.

PLA DE MILLORA

Des de la matèria d'Educació Física també contribuïm al pla de millora sol·licitat per la nostra Conselleria d'Educació:

- Pel que fa al Tractament de la informació i competència digital:

La nostra matèria emprà les eines informàtiques en totes les seues unitats, ja que adjunta a la web de l'institut apunts teòrics impartits durant el curs. A més, proposem la lectura de pàgines web relacionades amb l'activitat física i l'esport.

- Pel que fa a la Competència en comunicació lingüística i audiovisual:

La nostra matèria penalitza les faltes d'ortografia i valora positivament la bona expressió i comprensió dels conceptes als nostres exàmens i treballs teòrics. També atendrem i valorarem els aspectes formals de presentació de treballs.

- Pel que fa a la Competència matemàtica:

Hi ha diferents unitats didàctiques on emprem aquesta competència. Especialment la l'UD Condició física, on cada alumne ha de calcular la seua zona individual d'activitat física saludable. També calculem les pulsacions per minut amb diferents temps de presa de les mateixes, la qual cosa obliga als alumnes a pensar com obtenir-les.

A les UDD d'Acrogimnàstica, Balls i Aeròbic, els alumnes han de saber calcular els bits de les diferents cançons per a poder diferenciar i escollir la música específica, per crear les seues pròpies coreografies

No cal repetir, perquè ja ho diu el pla de millora del centre, que necessitem que les famílies, la societat, l'alumnat i els recursos estiguen del nostre costat.

Avaluació del pla de millora

Al final de curs s'avaluaran els resultats generals del grup en general i de cada alumne en particular. Un bon indicador de l'efectivitat del procediment serà el contrastar l'evolució realitzada per l'alumne. D'aquesta manera podem establir les pautes i variacions pertinents a l' hora de corregir mancances. També avaluarem el nostre procés d'ensenyança-aprenentatge i les nostres mancances possibles per a continuar formant-nos i millorant sempre.