

PROGRAMACIÓ **ESO I BATXILLERAT**

DEPARTAMENT EDUCACIÓ FÍSICA



Agut Calduch, Marc

Badenes Bertran, Pepe

Bort Aparici, Vicent

Catalán Climent, César

Escrig Vara, Alfonso

Feliu Oliu, Isabel

Navarro Fuentes, Adrián

Ortiz López, Manuel

Pinyana Blasco, Julián



ÍNDEX GENERAL

1. Justificació General
2. Programació Primer d'ESO
3. Programació Segon d'ESO
4. Programació Tercer d'ESO
5. Programació Quart d'ESO
6. Programació Quart d'ESO optativa taller d'aprofundiment
7. Programació Primer de Batxillerat
8. Programació Optativa: "AF per a la Salut i el Desenvolupament Personal", Segon de Batxillerat.
9. Organització general dels espais d'aprenentatge, els agrupaments i els recursos i materials.
10. Mesures de resposta educativa per a la inclusió.
11. Activitats complementàries i extraescolars.
- 12.- Educació Física com a matèria transdisciplinària per a l'acompliment del perfil d'eixida de l'alumnat.
 - 12.1- Pla de foment de la lectura.
 12. 2- Situacions d'aprenentatge amb altres matèries.

13.- Avaluació de la programació didàctica i del procés d'ensenyament.

14.- Línia pedagògica del Centre i proposta pedagògica del Departament.

1.- Justificació General.

Al present curs 2025-26 s'aplica el Decret 107/2022 i el 108/2022 de 5 d'agost de la Llei Orgànica de Modificació de la LOE (LOMLOE); la present programació de la matèria d'Educació Física queda desenvolupada per a tots els nivells de l'ESO, així com a 1r i 2n de Batxillerat atenent als criteris que marca l'actual resolució de 7 de juliol d'instruccions d'inici de curs. Cal ressenyar que l'IES Violant de Casalduch compta amb cicles formatius de Grau Mitjà (Guia en el medi natural i temps lliure), Superior (Ensenyament i animació socioesportiva) i ensenyaments esportius de Règim Especial donant especialment importància a l'alfabetització motriu del nostre alumnat així com a les connexions transdisciplinàries en la millora del centre i els resultats acadèmics en general, com demostren els actuals estudis en neurociència.

A continuació es presenten les programacions d'aula on es graduen i concreten els diferents elements de l'anomenat Decret a l'entorn, context i alumnat del nostre centre atenent així les instruccions d'inici de curs anomenades.

La matèria d'Educació Física concreta en cinc competències específiques a l'ESO per a tota l'etapa les competències clau recollides en el perfil d'eixida de la matèria (LOMLOE). Contribueix així, tal com dicta l'actual Decret, de manera clau a assolir els reptes que ens marca l'agenda 2030 (ODS) cap a una Educació Física motor d'un sistema educatiu sostenible i saludable per al S.XXI .

Els sabers bàsics, com a conjunt de coneixements, destreses i actituds necessaris per a adquirir i desenvolupar les competències específiques, es distribueixen per als cursos primer i segon i tercer i quart. Amb això, la programació per a primer i tercer d'ESO concreta curricularment quins sabers treballarem en aquest curs, quines situacions d'aprenentatge farem servir i, finalment quins són els criteris d'avaluació que marca el Decret que es relacionen amb aquests elements curriculars.

Metodològicament, les noves pedagogies o metodologies actives com l'ABP, ABPA, ABR, Aprenentatge Cooperatiu, Aprenentatge servei i altres ens ajudaran a crear situacions d'aprenentatge competencials. Fent servir quan així es requereixca per a millorar aquest procés altres metodologies.

Per a l'avaluació es graduaran els criteris marcats per l'actual decret i es concretaran en indicadors d'assoliment en les diferents unitats de programació.

Per altra banda, quant a la qualificació s'estableixen percentatges en els criteris d'avaluació per obtenir la prescriptiva nota numèrica per alumne.

L'atenció a l'alumnat amb necessitat de suport educatiu i les mesures per atendre a les desigualtats queden explicades en cadascun dels nivells a més de preparar en el departament jornades específiques de conscienciació i sensibilització tan dins de les AEC (Activitats Extraescolars i Complementàries) com del nostre PEAFS. Amb això, recordem que el Departament d'Educació Física des de fa uns quants anys forma part de la xarxa de centres CEPAFE de la Generalitat.

PROGRAMACIÓ **PRIMER D'ESO**

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Escrig Vara, Alfonso

Agut, Calduch, Marc

IES VIOLANT DE CASALDUCH _ CURS 25/26

1. Competències específiques de la matèria d'Educació Física.
2. Sabers bàsics.
3. Metodologia.
4. Situacions d'aprenentatge.
 - 4.1. Relació els criteris d'avaluació prescriptius.
 - 4.2. Temporalització.
- 5.- Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.
 - 5.1. Criteris d'avaluació.
 - 5.2. Gradació per a primer d'ESO.
6. Criteris de qualificació.
 - 6.1. Criteris generals de qualificació
 - 6.2. Convocatòries per a l'alumnat amb assignatures pendents

1.- Competències específiques de la matèria d'Educació Física.

CE1.- Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.

CE2.- Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.

CE3.- Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com a mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.

CE4.- Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpressives.

CE5.- Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.

2.- Sabers bàsics

Tal com diu el Decret "La programació d'aula que es genera a partir aquests continguts haurà de generar unitats i projectes integrant diversos sabers tant en el mateix bloc com entre els altres, deixant a criteri del professorat l'enfocament d'aquestes manifestacions, a favor d'una Educació Física sensiblement holística, competencial i integrada en la seua vida."

L'actual Decret 107/2022 estableix un cicle de dos cursos en els quals queden marcats aquells sabers bàsics que ens serviran creant situacions d'aprenentatge en la forma d'unitats de programació per assolir les competències específiques nomenades a l'anterior punt.

Amb tot s'estableix una divisió de 6 BLOCS de sabers subdividits en subgrups, els quals relacionarem en l'apartat situacions d'aprenentatge a les Unitats de Programació programades per aquest curs.

3.- Metodologia

Tal com es pot llegir a l'actual D.107/2022 "el propòsit central del Sistema Educatiu és preparar als i les joves per a la seua vida, ajudant-los a desenvolupar estratègies i recursos mentals, emocionals i socials per afrontar la incertesa, complexitat i desafiaments presents i futurs".

La metodologia utilitzada en les situacions d'aprenentatge mirarà cap a una avaluació autèntica (Blàzques & Sebastiani, 2009) que implica tasques contextualitzades en referència a solucionar o intervindre en escenaris de

transcendència personal o social, buscant solucions variades a una mateixa situació problema en qualsevol dels àmbits que engloba la nostra matèria. En qualsevol cas, el coneixement existent de les solucions tècniques, tàctiques, i els sabers relacionats amb l'activitat física, la salut i la cultura artísticoadressiva donarà la base necessària al nostre alumnat per a participar amb criteri (Aprenentatge basat en evidències científiques) en el seu procés d'alfabetització motriu.

Així, de manera preferent les situacions d'aprenentatge en la forma de tasques, reptes, unitats de programació i/o projectes hauran de:

- Despertar la curiositat del nostre alumnat (ex. Aprenentatge Basat en Reptes).
- Fomentar la creativitat, generant respostes alternatives i posant-les en pràctica.
- Analitzar amb esperit crític la informació que reben i argumentar de manera raonada i amb judici, especialment en aquesta societat de les *fake news*.
- Millorar la seua capacitat de comunicació, especialment en la nostra matèria mitjançant el cos.
- Afavorir el treball col·laboratiu (Aprenentatge cooperatiu).
- Generar situacions que promoguen l'empatia i el coneixement emocional i respecte pels sentiments i emocions entre l'alumnat i entre l'alumnat i la resta de la comunitat educativa (Educació Física Emocional).
- Crear ciutadans actius i crítics, fent-los que participen del procés d'E-A i afrontant des de la matèria d'Educació Física temàtiques de justícia social, tal com marca l'actual currículum (ex. Aprenentatge Servei).

Tanmateix, l'alumnat ha d'entendre la interrelació de sabers entre les diferents matèries per la qual cosa serà interessant la creació de relacions (ABP i ABPA) amb la resta de matèries curriculars quan així el normal desenvolupament del centre ho permeti.

4.- Situacions d'aprenentatge

Les situacions d'aprenentatge hauran d'incloure tasques competencials, que formen part intrínseca de l'avaluació autèntica com a oportunitat d'aprenentatge. Es plantegen les següents unitats de programació que contendran les situacions d'aprenentatge per al curs 25/26:

0) Corre, juga i anima el teu cor! (L'Escalfament / Salut i resistència aeròbica en el joc i l'activitat física en general, Qué és Educació Física?).

A) Jocs Atlètics I (Salts, llançaments, velocitat reacció, la cursa).

B) La fàbrica de jocs i esports: Colpbol, Bàdminton I i Handbol.

C) Acampada i plogging al nostre entorn natural (Eixides Acampada).

D) Va de bó: Nyago i Raspall

E) Bennicursa

F) La fàbrica de jocs i esports alternatius: Pinfuvote, cementeri, pickeball.

G) Oye Siri tengo una emergencia (Primers Auxilis i gestió bàsica davant una situació d'urgència).

H) Wellcome to the Circus! (Malabars i Clown)

I) Aula Ciclista – Projecte d'Innovació Educativa

4.1.- Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació.

A continuació es presenta un quadre relacional dels sabers bàsic que marca la llei per a primer i segon d'ESO, la concreció curricular de les situacions d'aprenentatge en unitats de programació per a primer d'ESO, així com la seua temporalització durant el pròxim curs:

BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE		
CE1, CE3, CE5		
SUBBLOC 1.1 SALUT FÍSICA	UNITAT DE PROGRAMACIÓ	CRITERIS D'AVUACIÓ
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables		
Conductes per a la millora de la salut física, mental i social	0 / A	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3 CEv 2.1 / 2.3
Grup 2. Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic		

Les pulsacions (ppm) i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS).	0 / A	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3 CEv 2.1
Grup 3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional		
Elements de l'aparell locomotor relacionats amb la motricitat.	0 / A /	CEv 1.2
Sistemes corporals: la nutrició i la despesa energètica i la seua relació amb el moviment.	0 / A /	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
La petjada com a element transcendental en la marxa i la carrera.	0 / A /	CEv 1.2
Grup 4. Cura del cos		
Anàlisi crítica de continguts relacionats amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut.	TOTES	CEv 1.3 CEv 2.3 CEv 4.4 CEv 5.2
Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables	TOTES	CEv 1.1 / 1.3
Calfament general: parts essencials.	0 / A	CEv 1.2
SUBBLOC 1.2 SALUT SOCIAL		
Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.	0 / G	CEv 1.3 CEv 2.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
SUBBLOC 1.3 SALUT MENTAL		
Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació		
Mètodes de relaxació i estiraments	TOTS	CEv 1.3 CEv 5.2
Grup 2. Efectes negatius i trastorns vinculats al cos		
Trastorns de la conducta alimentària, així com els seus efectes negatius en la salut personal i social.	0 / G	CEv 1.1 / 1.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA		
CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 2.1. Mesures preventives i de seguretat		
Higiene i activitat física	TOTES	CEv 1.3
SUBBLOC 2.2. Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident		
Protocols d'actuació (PAS / RICE)	G	CEv 4.2
Ús de les TIC	G	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3

RCP	G	CEv 4.2
SUBBLOC 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física		
Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física.	TOTES	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS		
CE1, CE2, CE5		
SUBBLOC 3.1. Capacitats condicionals		
Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat	0	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
SUBBLOC 3.2. Jocs i esports		
Individuals	0 / A / B / E / I	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Col·lectius	B / F	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Adversari	B / D	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Fonaments tècnics esportius	A / B / D / F / E	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Fonaments tàctics esportius	A / B / D / F / E	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS		
CE1, CE3		
SUBBLOC 4.1. Habilitats socials		
Resolució dialogada i control emocional	TOTES	CEv 2.1
SUBBLOC 4.2. Gestió emocional		
L'estrès	TOTES	CEv 1.3
SUB-BLOC 4.3. El cos com a element comunicatiu		
L'expressió de missatges i emocions	C / H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU		
CE2, CE3, CE4, CE5		
SUB-BLOC 5.1. CULTURA ARTISTICOEXPRESSIVA		
Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives		
Respecte de la propietat intel·lectual	TOTES	CEv 5.2 / 5.3
Valoració de les activitats artístiques com ben cultural.	H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3
Estereotips i diversitat de gènere	TOTES	CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3

Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives		
Creativitat i autoconfiança	H	CEv 3.2 / CEv 5.3
Estereotips	TOTES	CEv 2.3
Les ajudes i la seguretat en les activitats expressives	0 / H	CEv 2.1 /

Grup 3. La recreació dramàtica

La mirada i el gest com a elements expressius.	H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
La postura corporal i el to muscular	0 / A / H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Les emocions.	H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3

Grup 4. Activitats i arts circenses

Equilibris amb i sense material.	H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Jocs malabars.	H	
El clown i el mim	H	
Habilitats gimnàstiques.	0 / A / H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3

Grup 5. El ritme i el cos en moviment

Apropiació de l'espai	H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Percussió corporal.	H	
Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical.	H	

Grup 6. Dansa i balls

Dances pròpies del patrimoni cultural de la Comunitat Valenciana.	0 / H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Dances del món: elements inclosius dels balls i danses.	0 / H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Dansa contemporània.	0 / H	

SUBBLOC 5.2. ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL

Grup 1. L'esport com a manifestació cultural

Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal.	TOTES	CEv 2.3 CEv 4.4 CEv 5.2 / 5.3
Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat		
Diversitat funcional física, psíquica i sensorial	TOTES	CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Entitats pròximes	TOTES	CEv 1.1 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Pràctica i conscienciació	TOTES	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.1 / 4.3
SUBBLOC 5.3. CULTURA MOTRIU TRADICIONAL		
Grup 1. Jocs populars		
Jocs populars autòctons.	0 / B / H	CEv 2.1 / 2.2 / 2.2 CEv 4.5
Jocs populars del món.	0	CEv 2.1 / 2.2 / 2.2 CEv 5.2
Grup 2. La Pilota Valenciana		
Nyago i les seues variants.	D	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Raspall i les seues variants de joc a carrer i al trinquet.	D	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
El joc a paret: Frontó i frare.	-	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Els valors de la pilota: Bonhomia, equitat i pacte esportiu.	D	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Referents esportius.	D	CEv 2.3 CEv 4.5
Dona i pilota.	D	CEv 2.3 CEv 4.5
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN		
CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 6.1. Organització d'activitats inclusives físicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner		
Regulació de l'esforç.	0 / A / I	CEv 1.1 / 1.3
Mesures de protecció i conservació del medi ambient.	C / E / I	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Reducció de l'impacte ambiental i la petjada de carboni.	C / E / I	CEv 4.3 / 4.4

SUBBLOC 6.2. Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic.		
Mobilitat sostenible.	C / E / I	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Promoció de bones pràctiques.	0 / C / E / I	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
SUBBLOC 6.3. Riquesa natural i topogràfica		
La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana.	C / E / I	CEv 4.1 / 4.4
SUBBLOC 6.4. Les TIC en les activitats en el medi natural		
Les TIC en les activitats en el medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks, etc.).	0 / C	CEv 5.1 / 5.3

4.2.- Temporalització.

Distribució aproximada de la seqüenciació de les situacions d'aprenentatge per cursos per a aconseguir una correcta organització d'espais i materials:

Primer trimestre.-

0) Corre, juga i anima el teu cor! (L'Escalfament / Salut i resistència aeròbica en el joc i l'activitat física en general, Què és Educació Física?).

A) Jocs Atlètics I (Salts, llançaments, velocitat reacció, la cursa).

B) La fàbrica de jocs i esports: Colpbol

C) Acampada i plogging al nostre entorn natural (Eixides Acampada).

D) Va de bó: Nyago i Raspall

I) Aula Ciclista – Projecte d'Innovació Educativa

Segon trimestre.-

B) La fàbrica de jocs i esports: Bàdminton I i Handbol.

G) Oye Siri tengo una emergencia (Primers Auxilis i gestió bàsica davant una situació d'urgència).

Tercer trimestre.-

F) La fàbrica de jocs i esports alternatius: Pinfuvote, cementeri, pickeball.

H) Wellcome to the Circus! (Clown i Habilitats circenses)

E) Bennicursa

5.- Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.

L'avaluació serà contínua i formativa seguint la gradació de criteris amb l'objectiu del compliment dels jalons relacionats amb les cinc competències específiques, "al final dels dos primers cursos de secundària, l'alumnat ha de ser capaç de..." tal com marca la redacció curricular (D.107/2002). Així, es relacionaran aquests criteris d'avaluació amb les rúbriques, llistes d'observació i altres tècniques de registrament d'informació on es desenvolupen les diferents situacions d'aprenentatge esmentades.

El departament d'Educació física atent especialment qualsevol cas de necessitat específica de suport educatiu i compensació de desigualtats posant en valor una educació física per tothom i per a tota la vida. En tot cas, s'adaptarà l'avaluació i les situacions d'aprenentatge a la casuística que es done durant el curs (es recorda que l'alumnat que no pot fer EF o no porta la indumentària adequada, si pot caminar caminarà durant la classe, tot buscant el seu benefici contra el sedentarisme del dia a dia en l'aula).

5.1.- Criteris d'avaluació.

CE1 Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental
1.1. Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social.
1.2. Aplicar els coneixements anatomicofisiològics adquirits a la creació d'un pla de manteniment i millora de la condició física personal.
1.3. Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc.
CE2 Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.
2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.
2.2 Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i d'estratègies.
2.3. Reconèixer els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu prenent consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.

CE3 Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.
3.1. Crear mitjançant models i la pròpia creativitat situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal.
3.2. Produir moviments creatius amb suport musical combinant ritmes i segment corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança.
3.3. Crear i participar en muntatges artístics col·lectius comunicant idees, sentiments i emocions.
CE4 Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpressives.
4.1. Col·laborar en l'organització i disseny d'activitats físicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.
4.2. Conèixer i practicar tècniques i procediments de primers auxilis, així com els protocols de seguretat i d'autoprotecció personal inclosa la RCP.
4.3. Participar en les activitats artisticoexpressives de l'entorn natural i urbà valorant la diversitat personal i cultural.
4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa mesures relacionades amb la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació per a promoure un centre sostenible.
4.5. Reconèixer el valor cultural de la Pilota valenciana mitjançant la pràctica i els elements socials que envolten aquest esport.
CE5 Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.
5.1. Emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut, utilitzant diverses fonts d'informació i tecnologia en funció de la seua eficiència per a la resolució de situacions quotidianes.
5.2. Conèixer fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables, relacionades amb els sabers de la matèria, emprant estratègies de recerca i organització de la informació.
5.3. Elaborar col·laborativament continguts digitals senzills relacionats amb l'activitat física i la salut, integrant la informació de manera crítica.

5.2.- Gradació per a primer d'ESO.

Alguns criteris s'intentaran assolir durant els cursos de primer i segon, per això, tractem els mateixos en ambdós cursos.

CE1 Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental
1.1. Aplicar propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social, relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal.
1.2. Reconèixer els sistemes anatómico-fisiològics implicats en la millora de la condició física personal.
1.3. Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives.
CE2 Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.
2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.
2.2. Resoldre situacions de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques als jocs i esports.
2.3. Prendre consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació esportiva.
CE3 Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.
3.1. Reproduir mitjançant models i la pròpia creativitat situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal.
3.2. Vivenciar diferents moviments creatius amb suport musical combinant ritmes i segment corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança.

3.3. Crear i intervindre en muntatges artístics col·lectius comunicant idees, sentiments i emocions.
CE4 Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artísticexpressives.
4.1. Respectar el medi ambient i l'entorn, especialment en les activitats físicoesportives.
4.2. Conèixer i practicar tècniques i procediments de primers auxilis, inclosa la RCP.
4.3. Participar en les activitats artísticexpressives de l'entorn natural i urbà valorant la diversitat personal i cultural.
4.4. Col·laborar amb la comunitat educativa amb mesures relacionades amb la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació per a promoure un centre sostenible.
4.5. Reconèixer el valor cultural de la Pilota valenciana mitjançant la pràctica i els elements socials que envolten aquest esport.
CE5 Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.
5.1. Utilitzar diverses fonts d'informació i tecnologia per a la resolució de situacions relacionades amb l'activitat, l'esport i la salut,
5.2. Conèixer fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables, relacionades amb els sabers de la matèria.
5.3. Elaborar col·laborativament continguts digitals senzills relacionats amb l'activitat física i la salut, integrant la informació de manera crítica.

Al final de l'actual curs escolar es farà una anàlisi DAFO per a la millora de les accions i decisions del present programa, a més durant el curs, en una visió dinàmica i activa i d'avaluació continua es podran fer les adaptacions necessàries per la millora del procés d'ensenyament i aprenentatge.

6.- Criteris de qualificació.

Tal com hem comentat l'avaluació serà contínua. A efectes de qualificació això significa que en cas que l'alumnat no supere amb una nota mínima de 5 la suma de la mitjana de les diferents unitats de programació per trimestre, s'inclouran elements d'aquestes en les següents. Això és, si la nota numèrica és inferior a 5, en estar relacionades les anomenades unitats de programació amb els corresponents criteris d'avaluació i aquests amb les Competències Específiques corresponents es considerarà que l'alumnat no ha assolit competencialment els sabers, destreses i actituds, necessari per a progressar amb èxit en el seu itinerari formatiu.

Tenint en compte les característiques dels grups, l'entorn i l'avaluació inicial realitzada s'estableixen els següents percentatges per a la nota prescriptiva:

CE1	A) Conductes observables relacionades amb els hàbits de salut i higiene (Indicador-> Canvi de samarreta i higiene post exercici).	CEv 1.1 / 1.3	30 %
CE2	B) Conductes observables relacionades amb els respecte als seus iguals, al professorat, la resolució de conflictes, així com al material i l'entorn.	CEv 2.1 / 2.3 / 3.2 / 3.3 / 4.1 / 4.3 / 4.4 / 5.3	
CE3			
CE4			
CE5			
CE1	C) Conductes i coneixements observables relacionades amb la	CEv 1.1/ 1.2 / 2.1 / 2.2 /	60%
CE2			
CE3			

CE4	pràctica per a la millora de la seua salut física, mental i social i coneixent i evitant conductes de risc. D) Conductes coneixements observables relacionades amb l'alfabetització motora de l'alumnat. E) Conductes observables relacionades amb la creativitat i les activitats artisticoexpressives.	3.1 / 3.3 / 4.1 / 4.2 / 4.3 / 4.4/ 4.5	
CE5	F) Conductes i coneixements observables relacionades amb el bon ús de les TAC com a repositoris de sabers, facilitadores de la nostra pràctica i creadores de continguts útils per a la conscienciació cap a una vida saludable en un entorn sostenible.	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3	10%

6.1. Criteris generals de qualificació

Altres elements que complementen aquests percentatges de qualificació són:

- ½ punt PEAf / Patis actius.
- ½ punt Estil de vida actiu i entorn saludable i sostenible (activitats fora de l'horari lectiu i/o en família).
- ½ punt de valoració de l'esforç en actuacions individual en moments performatius puntuals.

6.2. Convocatòries per a l'alumnat amb assignatures pendents

L'alumnat que repeteix curs encara que aprovara l'any passat haurà de seguir els mateixos criteris marcats per a la resta de la classe, reforçant les competències adquirides.

PROGRAMACIÓ **SEGON D'ESO**

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA



Agut Calduch, Marc

Badenes Bertran, Pepe

Ortiz López, Manuel

IES VIOLANT DE CASALDUCH _ CURS 25/26



1. Competències específiques de la matèria d'Educació Física.
2. Sabers bàsics.
3. Metodologia.
4. Situacions d'aprenentatge.
 - 4.1. Relació dels criteris d'avaluació prescriptius.
 - 4.2. Temporització.
- 5.- Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.
 - 5.1. Criteris d'avaluació.
6. Criteris de qualificació.
 - 6.1. Criteris generals de qualificació
 - 6.2. Convocatòries per a l'alumnat amb assignatures pendents

1.- Competències específiques de la matèria d'Educació Física.

CE1.- Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.

CE2.- Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.

CE3.- Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com a mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.

CE4.- Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpressives.

CE5.- Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.

2.- Sabers bàsics

Tal com diu el Decret "La programació d'aula que es genera a partir aquests continguts haurà de generar unitats i projectes integrant diversos sabers tant en el mateix bloc com entre els altres, deixant a criteri del professorat l'enfocament d'aquestes manifestacions, a favor d'una Educació Física sensiblement holística, competencial i integrada en la seua vida."

L'actual Decret 107/2022 estableix un cicle de dos cursos en els quals queden marcats aquells sabers bàsics que ens serviran creant situacions d'aprenentatge en la forma d'unitats de programació per assolir les competències específiques nomenades a l'anterior punt.

Amb tot s'estableix una divisió de 6 BLOCS de sabers subdividits en subgrups, els quals relacionarem en l'apartat situacions d'aprenentatge a les Unitats de Programació programades per aquest curs.

3.- Metodologia

Tal com es pot llegir a l'actual D.107/2022 "el propòsit central del Sistema Educatiu és preparar als i les joves per a la seua vida, ajudant-los a desenvolupar estratègies i recursos mentals, emocionals i socials per afrontar la incertesa, complexitat i desafiaments presents i futurs".

La metodologia utilitzada en les situacions d'aprenentatge mirarà cap a una avaluació autèntica (Blàzques & Sebastiani, 2009) que implica tasques contextualitzades en

referència a solucionar o intervindre en escenaris de transcendència personal o social, buscant solucions variades a una mateixa situació problema en qualsevol dels àmbits que engloba la nostra matèria. En qualsevol cas, el coneixement existent de les solucions tècniques, tàctiques, i els sabers relacionats amb l'activitat física, la salut i la cultura artisticoexpressiva donarà la base necessària al nostre alumnat per a participar amb criteri (Aprenentatge basat en evidències científiques) en el seu procés d'alfabetització motriu.

Així, de manera preferent les situacions d'aprenentatge en la forma de tasques, reptes, unitats de programació i/o projectes hauran de:

- Despertar la curiositat del nostre alumnat (ex. Aprenentatge Basat en Reptes).
- Fomentar la creativitat, generant respostes alternatives i posant-les en pràctica.
- Analitzar amb esperit crític la informació que reben i argumentar de manera raonada i amb judici, especialment en aquesta societat de les *fake news*.
- Millorar la seua capacitat de comunicació, especialment en la nostra matèria mitjançant el cos.
- Afavorir el treball col·laboratiu (Aprenentatge cooperatiu).
- Generar situacions que promoguen l'empatia i el coneixement emocional i respecte pels sentiments i emocions entre l'alumnat i entre l'alumnat i la resta de la comunitat educativa (Educació Física Emocional).
- Crear ciutadans actius i crítics, fent-los que participen del procés d'E-A i afrontant des de la matèria d'Educació Física temàtiques de justícia social, tal com marca l'actual currículum (ex. Aprenentatge Servei).

Tanmateix, l'alumnat ha d'entendre la interrelació de sabers entre les diferents matèries per la qual cosa serà interessant la creació de relacions (ABP i ABPA) amb la resta de matèries curriculars quan així el normal desenvolupament del centre ho permeti.

4.- Situacions d'aprenentatge

Les situacions d'aprenentatge hauran d'incloure tasques competencials, que formen part intrínseca de l'avaluació autèntica com a oportunitat d'aprenentatge. Es plantegen les següents unitats de programació que contendran les situacions d'aprenentatge per al curs 25/26:

- 0) Corre, juga i anima el teu cor! (L'Escalfament / Salut i resistència aeròbica en el joc i l'activitat física en general).
- A) Jocs Atlètics II (Resistència, Força, Relleus...).
- B) La fàbrica de jocs i esports: Bàsquet, Bàdminton II i Esports de Lluita (Judo).
- C) Va de bo: Raspall i Frontó.
- D) Entorn, esport i natura (Eixides Esquiada).
- E) Benicursa.
- F) Express'ART amb el ball (Ball de Saló, modern, tradicionals, Percussió Corporal i amb materials).
- G) Welcome to the Circus! (Habilitats circenses; Clown, Acrosport, Lluita escènica).
- H) La fàbrica de jocs i esports: Jocs Alternatius, Balontiro/Cementeri/Datchball.
- I) Oye Siri tengo una emergencia (Primers Auxilis i gestió bàsica davant una situació d'urgència).

4.1.- Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació.

A continuació es presenta un quadre relacional dels sabers bàsic que marca la llei per a primer i segon d'ESO, la concreció curricular de les situacions d'aprenentatge en unitats de programació per a primer d'ESO, així com la seua temporalització durant el pròxim curs:

BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE		
CE1, CE3, CE5		
SUBBLOC 1.1 SALUT FÍSICA	UNITAT DE PROGRAMACIÓ	CRITERIS D'AVALUACIÓ
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables		
Conductes per a la millora de la salut física, mental i social	0 / A	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3 CEv 2.1 / 2.3
Grup 2. Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic		

Les pulsacions (ppm) i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS).	0 / A	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3 CEv 2.1
Grup 3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional		
Elements de l'aparell locomotor relacionats amb la motricitat.	0 / A /	CEv 1.2
Sistemes corporals: la nutrició i la despesa energètica i la seua relació amb el moviment.	0 / A / I	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
La petjada com a element transcendental en la marxa i la carrera.	0 / A /	CEv 1.2
Grup 4. Cura del cos		
Anàlisi crítica de continguts relacionats amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut.	TOTES	CEv 1.3 CEv 2.3 CEv 4.4 CEv 5.2
Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables	TOTES	CEv 1.1 / 1.3
Calfament general: parts essencials.	0	CEv 1.2
SUBBLOC 1.2 SALUT SOCIAL		
Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.	0 / I	CEv 1.3 CEv 2.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
SUBBLOC 1.3 SALUT MENTAL		
Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació		
Mètodes de relaxació i estiraments	0 / A / B / C / F / G / H / I / J	CEv 1.3 CEv 5.2
Grup 2. Efectes negatius i trastorns vinculats al cos		
Trastorns de la conducta alimentària, així com els seus efectes negatius en la salut personal i social.	0 / I	CEv 1.1 / 1.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA		
CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 2.1. Mesures preventives i de seguretat		
Higiene i activitat física	TOTES	CEv 1.3
SUBBLOC 2.2. Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident		
Protocols d'actuació (PAS / RICE)	I	CEv 4.2
Ús de les TIC	I	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3

RCP	I	CEv 4.2
SUBBLOC 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física		
Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física.	TOTES	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS		
CE1, CE2, CE5		
SUBBLOC 3.1. Capacitats condicionals		
Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat	0 / A	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
SUBBLOC 3.2. Jocs i esports		
Individuals	A / D	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Col·lectius	B / H	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Adversari	B	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Fonaments tècnics esportius	A / B / C / H	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Fonaments tàctics esportius	A / B / C / H	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS		
CE1, CE3		
SUBBLOC 4.1. Habilitats socials		
Resolució dialogada i control emocional	TOTES	CEv 2.1
SUBBLOC 4.2. Gestió emocional		
L'estrès	TOTES	CEv 1.3
SUB-BLOC 4.3. El cos com a element comunicatiu		
L'expressió de missatges i emocions	F / H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU		
CE2, CE3, CE4, CE5		
SUB-BLOC 5.1. CULTURA ARTISTICOEXPRESSIVA		
Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives		
Respecte de la propietat intel·lectual	TOTES	CEv 5.2 / 5.3
Valoració de les activitats artístiques com ben cultural.	F / G	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3
Estereotips i diversitat de gènere	TOTES	CEv 2.3

		CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives		
Creativitat i autoconfiança	F / G / H	CEv 3.2 / CEv 5.3
Estereotips	TOTES	CEv 2.3
Les ajudes i la seguretat en les activitats expressives	G	CEv 2.1 /

Grup 3. La recreació dramàtica

La mirada i el gest com a elements expressius.	F / G	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
La postura corporal i el to muscular	F / G	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Les emocions.	F / G	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3

Grup 4. Activitats i arts circenses

Equilibris amb i sense material.	G	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Jocs malabars.	G	
El clown i el mim	G	
Habilitats gimnàstiques.	G	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3

Grup 5. El ritme i el cos en moviment

Apropiació de l'espai	F / G	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Percussió corporal.	G	
Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical.	F / G	

Grup 6. Dansa i balls

Danses pròpies del patrimoni cultural de la Comunitat Valenciana.	F	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Danses del món: elements inclosius dels balls i danses.	F	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Dansa contemporània.	F	

SUBBLOC 5.2. ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL

Grup 1. L'esport com a manifestació cultural

Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal.	TOTES	CEv 2.3 CEv 4.4 CEv 5.2 / 5.3
Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat		
Diversitat funcional física, psíquica i sensorial	TOTES	CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Entitats pròximes	TOTES	CEv 1.1 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Pràctica i conscienciació	TOTES	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.1 / 4.3
SUBBLOC 5.3. CULTURA MOTRIU TRADICIONAL		
Grup 1. Jocs populars		
Jocs populars autòctons.	0 / H	CEv 2.1 / 2.2 / 2.2 CEv 4.5
Jocs populars del món.	0 / H	CEv 2.1 / 2.2 / 2.2 CEv 5.2
Grup 2. La Pilota Valenciana		
Nyago i les seues variants.	-	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Raspall i les seues variants de joc a carrer i al trinquet.	C	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
El joc a paret: Frontó i frare.	C	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Els valors de la pilota: Bonhomia, equitat i pacte esportiu.	C	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Referents esportius.	C	CEv 2.3 CEv 4.5
Dona i pilota.	C	CEv 2.3 CEv 4.5
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN		
CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 6.1. Organització d'activitats inclusives fisicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner		
Regulació de l'esforç.	0 / A / E	CEv 1.1 / 1.3
Mesures de protecció i conservació del medi ambient.	D / E	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Reducció de l'impacte ambiental i la petjada de carboni.	D / E	CEv 4.3 / 4.4

SUBBLOC 6.2. Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic.		
Mobilitat sostenible.	D	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Promoció de bones pràctiques.	0 / E	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
SUBBLOC 6.3. Riquesa natural i topogràfica		
La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana.	D / E	CEv 4.1 / 4.4
SUBBLOC 6.4. Les TIC en les activitats en el medi natural		
Les TIC en les activitats en el medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks, etc.).	D / E	CEv 5.1 / 5.3

4.2.- Temporització.

Distribució aproximada de la seqüenciació de les situacions d'aprenentatge per cursos per a aconseguir una correcta organització d'espais i materials:

2nA i 2nB (Pepe Badenes) **2n C, D i E** (Manolo Ortiz) **2n F, G i H** (Marc Agut)

Primer trimestre.-

0) Corre, juga i anima el teu cor! (L'Escalfament / Salut i resistència aeròbica en el joc i l'activitat física en general).

A) Jocs Atlètics II (Resistència, Força, Relleus...).

B) La fàbrica de jocs i esports: Bàsquet, Bàdminton II

Segon trimestre.-

B) La fàbrica de jocs i esports: Esports de lluita Judo

C) Va de bó: Raspall i Frontó.

D) Entorn, esport i natura (Eixides Esquiada).

F) Express'ART amb el ball (Ball de Saló, modern, tradicionals, Percussió Corporal i amb materials).

Tercer trimestre.-

E) Benicursa.

G) Welcome to the Circus! (Habilitats circenses; Clown, Acrosport, Lluita escènica).

H) La fàbrica de jocs i esports: Jocs Alternatius, Balontiro/Cementeri/Datchball.

I) Oye Siri tengo una emergencia (Primers Auxilis i gestió bàsica davant una situació d'urgència).

5.- Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.

L'avaluació serà contínua i formativa amb l'objectiu del compliment dels jalons relacionats amb les cinc competències específiques, "al final dels dos primers cursos de secundària, l'alumnat ha de ser capaç de..." tal com marca la redacció curricular (D.107/2002). Així, es relacionaran aquests criteris d'avaluació amb les rúbriques, llistes d'observació i altres tècniques de registrament d'informació on es desenvolupen les diferents situacions d'aprenentatge esmentades.

El departament d'Educació física atent especialment qualsevol cas de necessitat específica de suport educatiu i compensació de desigualtats posant en valor una educació física per tothom i per a tota la vida. En tot cas, s'adaptarà l'avaluació i les situacions d'aprenentatge a la casuística que es done durant el curs (es recorda que l'alumnat que no pot fer EF o no porta la indumentària adequada, si pot caminar caminarà durant la classe, tot buscant el seu benefici contra el sedentarisme del dia a dia en l'aula).

5.1.- Criteris d'avaluació.

CE1 Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental
1.1. Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social.
1.2. Aplicar els coneixements anatomicofisiològics adquirits a la creació d'un pla de manteniment i millora de la condició física personal.
1.3. Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc.

CE2 Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.
2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.
2.2. Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i d'estratègies.
2.3. Reconèixer els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu prenent consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.
CE3 Participar en processos de creació de naturalesa artísticoadressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.
3.1. Crear mitjançant models i la pròpia creativitat situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal.
3.2. Produir moviments creatius amb suport musical combinant ritmes i segment corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança.
3.3. Crear i participar en muntatges artístics col·lectius comunicant idees, sentiments i emocions.
CE4 Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artísticoadressives.
4.1. Col·laborar en l'organització i disseny d'activitats físicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.
4.2. Conèixer i practicar tècniques i procediments de primers auxilis, així com els protocols de seguretat i d'autoprotecció personal inclosa la RCP.
4.3. Participar en les activitats artísticoadressives de l'entorn natural i urbà valorant la diversitat personal i cultural.
4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa mesures relacionades amb la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació per a promoure un centre sostenible.
4.5. Reconèixer el valor cultural de la Pilota valenciana mitjançant la pràctica i els elements socials que envolten aquest esport.
CE5 Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.
5.1. Emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut, utilitzant diverses fonts d'informació i tecnologia en funció de la seua eficiència per a la resolució de situacions quotidianes.
5.2. Conèixer fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables, relacionades amb els sabers de la matèria, emprant estratègies de recerca i organització de la informació.
5.3. Elaborar col·laborativament continguts digitals senzills relacionats amb l'activitat física i la salut, integrant la informació de manera crítica.

Al final de l'actual curs escolar es farà una anàlisi DAFO per a la millora de les accions i decisions del present programa, a més durant el curs, en una visió dinàmica i activa i d'avaluació continua es podran fer les adaptacions necessàries per la millora del procés d'ensenyament i aprenentatge.

6.- Criteris de qualificació.

Tal com hem comentat l'avaluació serà contínua. A efectes de qualificació això significa que en cas que l'alumnat no supere amb una nota mínima de 5 la suma de la mitjana de les diferents unitats de programació per trimestre, s'inclouran elements d'aquestes en les següents. Això és, si la nota numèrica és inferior a 5, en estar relacionades les anomenades unitats de programació amb els corresponents criteris d'avaluació i aquests amb les Competències Específiques corresponents es considerarà que l'alumnat no ha assolit competencialment els sabers, destreses i actituds, necessari per a progressar amb èxit en el seu itinerari formatiu.

Tenint en compte les característiques dels grups, l'entorn i l'avaluació inicial realitzada s'estableixen els següents percentatges per a la nota prescriptiva:

CE1	A) Conductes observables relacionades amb els hàbits de salut i higiene (Indicador-> Canvi de samarreta i higiene post exercici).	CEv 1.1 / 1.3	30 %
CE2 CE3 CE4 CE5	B) Conductes observables relacionades amb els respecte als seus iguals, al professorat, la resolució de conflictes, així com al material i l'entorn.	CEv 2.1 / 2.3 / 3.2 / 3.3 / 4.1 / 4.3 / 4.4 / 5.3	
CE1 CE2 CE3 CE4	C) Conductes i coneixements observables relacionades amb la pràctica per a la millora de la seua salut física, mental i social i coneixent i evitant conductes de risc. D) Conductes coneixements observables relacionades amb l'alfabetització motora de l'alumnat. E) Conductes observables relacionades amb la creativitat i les activitats artisticoexpressives.	CEv 1.1/ 1.2 / 2.1 / 2.2 / 3.1 / 3.3 / 4.1 / 4.2 / 4.3 / 4.4/ 4.5	
CE5	F) Conductes i coneixements observables relacionades amb el bon ús de les TAC com a repositoris de sabers, facilitadores de la nostra pràctica i creadores de continguts útils per a la conscienciació cap a una vida saludable en un entorn sostenible.	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3	10%

6.1. Criteris generals de qualificació

Altres elements que complementen aquests percentatges de qualificació són:

- ½ punt PEAf / Patis actius.
- ½ punt Estil de vida (activitats fora de l'horari lectiu i/o en família).
- ½ punt de valoració de l'esforç en actuacions individual en moments performatius puntuals.

6.2. Convocatòries per a l'alumnat amb assignatures pendents

L'alumnat que repeteix curs encara que aprovés l'any passat haurà de seguir els mateixos criteris marcats per a la resta de la classe, reforçant les competències adquirides. Atenent l'assoliment competencial nomenat en cas que porte suspesa la matèria d'Educació Física de primer es considerarà aprovada si aprova les 2 primeres avaluacions. En cas contrari, l'alumne en qüestió haurà de presentar-se a la convocatòria de pendents, que serà el dia 24 d'abril a les 11:30.

PROGRAMACIÓ TERCER D'ESO

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

I.E.S. VIOLANT DE CASALDUCH - BENICÀSSIM - 2025/26

Isabel Feliu Oliu

Adrián Navarro Fuentes

El meu cos, casa meva.

La meva ment... plena de somnis, que en el meu camí programe, treballe i estudeie per fer-los realitat. Que aquests somnis els arribe a viure amb aquest cos, pel que caldrà cuidar-lo per ser real! Aprendrem a caminar, córrer, saltar, llançar, botar les pilotes, driblar, xutar, passar ... coordinarem tots els moviments... **però sobretot aprendrem a respectar les normes, els companys, els adversaris, el material... el respecte i Educació serà la norma.**

ÍNDEX

1. Competències específiques de la matèria d'Educació Física
2. Sabers bàsics
3. Metodologia
4. Situacions d'aprenentatge
 - 4.1. Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació
 - 4.2 Temporalització
5. Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.
 - 5.1. Criteris d'avaluació
 - 5.2. Gradació per a tercer d'ESO
6. Criteris de qualificació
 - 6.1. Criteris generals de qualificació
 - 6.2. Instruments de qualificació
 - 6.3. Convocatòries per a l'alumnat amb assignatures pendents

1. Competències específiques de la matèria d'Educació Física

CE1.- Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.

CE2.- Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.

CE3.- Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com a mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.

CE4.- Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpressives.

CE5.- Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.

2. Sabers bàsics

Tal com diu el Decret "La programació d'aula que es genera a partir aquests continguts haurà de generar unitats i projectes integrant diversos sabers tant en el mateix bloc com entre els altres, deixant a criteri del professorat l'enfocament d'aquestes manifestacions, a favor d'una Educació Física sensiblement holística, competencial i integrada en la seua vida."

L'actual Decret 107/2022 estableix un cicle de dos cursos en els quals queden marcats aquells sabers bàsics que ens serviran creant situacions d'aprenentatge en la forma d'unitats de programació per assolir les competències específiques nomenades a l'anterior punt.

Amb tot, s'estableix una divisió de 6 BLOCS de sabers subdividits en subgrups, els quals relacionarem en l'apartat situacions d'aprenentatge a les Unitats de Programació programades per aquest curs (punt 5.1.).

3. Metodologia

Tal com es pot llegir a l'actual D.107/2022 “el propòsit central del Sistema Educatiu és preparar als i les joves per a la seua vida, ajudant-los a desenvolupar estratègies i recursos mentals, emocionals i socials per afrontar la incertesa, complexitat i desafiaments presents i futurs”.

La metodologia utilitzada en les situacions d'aprenentatge mirarà cap a una avaluació autèntica (Blàzques & Sebastiani, 2009) que implica tasques contextualitzades en referència a solucionar o intervindre en escenaris de transcendència personal o social, buscant solucions variades a una mateixa situació problema en qualsevol dels àmbits que engloba la nostra matèria. En qualsevol cas, el coneixement existent de les solucions tècniques, tàctiques, i els sabers relacionats amb l'activitat física, la salut i la cultura artísticoadressiva donarà la base necessària al nostre alumnat per a participar amb criteri (Aprenentatge basat en evidències científiques) en el seu procés d'alfabetització motriu.

Així, de manera preferent les situacions d'aprenentatge en la forma de tasques, reptes, unitats de programació i/o projectes hauran de:

- Despertar la curiositat del nostre alumnat (ex. Aprenentatge Basat en Reptes).
- Fomentar la creativitat, generant respostes alternatives i posant-les en pràctica.
- Analitzar amb esperit crític la informació que reben i argumentar de manera raonada i amb judici, especialment en aquesta societat de les *fake news*.
- Millorar la seua capacitat de comunicació, especialment en la nostra matèria mitjançant el cos.
- Afavorir el treball col·laboratiu (Aprenentatge cooperatiu).
- Generar situacions que promoguen l'empatia i el coneixement emocional i respecte pels sentiments i emocions entre l'alumnat i entre l'alumnat i la resta de la comunitat educativa (Educació Física Emocional).
- Crear ciutadans actius i crítics, fent-los que participen del procés d'E-A i afrontant des de la matèria d'Educació Física temàtiques de justícia social, tal com marca l'actual currículum (ex. Aprenentatge Servei).

Tanmateix, l'alumnat ha d'entendre la interrelació de sabers entre les diferents matèries per la qual cosa serà interessant la creació de projectes (ABP i ABPA) amb la resta de matèries curriculars quan així el normal desenvolupament del centre ho permeta. A l'apartat 9 podem veure algun exemple en les activitats de senderisme i d'altres que es donaran durant el curs, dins del PEAf per exemple.

4. Situacions d'aprenentatge

Les situacions d'aprenentatge hauran d'incloure tasques competencials, que formen part intrínseca de l'avaluació autèntica com a oportunitat d'aprenentatge. Es plantegen les següents situacions d'aprenentatge per al curs 25/26:

- 1) Escalfament Específic, Jocs i Reptes
- 2) Condició Física III (Prova Carrera Continua 1000 metres en 6' & millora la teva flexibilitat-arribem almenys a 5cm& salt horitzontal& salt vertical&velocitat 50m).(Atletisme: tècnica de carrera, relleus).
- 3) Activitats adaptades al medi: platja, Tècnica córrer, joc d'iniciació al rugbi-volei. Orientació. Bicicleta de passeig, carretera i tot terreny.
- 4) Pilota Valenciana III: recordatori modalitats + raspall
- 5) Expressió i coordinació: acrosport, Gimnàstica artística i equilibris
- 6) Esport Adaptat (Goalball)
- 7) Jocs i Esports Col·lectius: Voleibol/Rugbi
- 8) Jocs i Esports amb Implement: pàdel/tenis platja
- 9) Primers Auxilis
- 10) Activitats nàutiques

4.1. Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació

A continuació es presenta un quadre relacional dels sabers bàsics que marca la llei per a tercer i quart d'ESO, la concreció curricular de les situacions d'aprenentatge en unitats de programació per a tercer d'ESO, així com la seua temporalització durant el pròxim curs:

BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE		
CE1, CE3, CE5		
SUBBLOC 1.1 SALUT FÍSICA	UNITAT DE PROGRAMACIÓ	CRITERIS D'AVALUACIÓ
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables		
Freqüència, intensitat, duració, tipus, progressió i varietat (FITT-PV).	2	CEv 1.2
La postura corporal i l'ergonomia aplicada a la vida diària, l'activitat física i l'esport.	1 / 2	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
Grup 2. Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic		

Les pulsacions (ppm) i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS).	2	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
Síndrome general d'adaptació, llindar aeròbic i anaeròbic, sobreentrenament i dolor muscular d'aparició tardana (DOMS).	2	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
Mètodes d'entrenament i noves tendències en fitness	2	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
Programació autònoma de l'exercici.	2	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
Grup 3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional		
Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional dels sistemes corporals relacionats amb el moviment, l'activitat física i la salut.	2	CEv 1.2
Grup 4. Cura del cos		
Mites i falses creences en l'àmbit de l'activitat física i l'esport	1 / 2	CEv 1.3 CEv 5.2
Calfament específic autònom.	1	CEv 1.2
SUBBLOC 1.2 SALUT SOCIAL		
Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.	1 / 2	CEv 1.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Ajudes ergogèniques legals i dopatge.	2 / 7 / 8	CEv 1.2 / 1.3 CEv 5.2 / 5.3
SUBBLOC 1.3 SALUT MENTAL		

Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació		
Mètodes de relaxació i estiraments	1 / 5	CEv 1.3 CEv 5.2
Tècniques de relaxació i estiraments.	1 / 5	CEv 1.3 CEv 5.1 / 5.2
Grup 2. Efectes negatius i trastorns vinculats al cos		
Estats de desenvolupament, prevenció i detecció dels trastorns de la conducta alimentària (TCA) i de malalties en general.	2	CEv 1.1 / 1.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 2.1. Mesures preventives i de seguretat		
Valoració de la correcta execució de les activitats físiques: lesions esportives i hàbits no saludables.	2 / 4 / 7 / 8	CEv 1.2 / 1.3
Higiene i activitat física	TOTES	CEv 1.3
SUBBLOC 2.2. Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident		
Protocols d'actuació (PAS / RICE)	9	CEv 4.2
Dispositius DEA	9	CEv 4.2
Ús de les TIC	2	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
SUBBLOC 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física		
Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física.	2 / 3	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Reconeixement i gestió del bon ús de la tecnologia relacionada amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut, en diferents entorns d'aprenentatge digital: Planificació, control i anàlisi. Creació i curació de continguts	TOTES	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS CE1, CE2, CE5		
SUBBLOC 3.1. Capacitats condicionals		
Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat	1 / 2 / 3	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Exercicis específics de resistència, tonificació i flexibilitat (ROM)	1 / 2 / 3	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
SUBBLOC 3.2. Jocs i esports		
Individuals	1 / 8	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Col·lectius	6 / 7	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Adversari	4 / 8	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3

Fonaments tècnics esportius	4 / 6 / 7 / 8	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Fonaments tàctics esportius	4 / 6 / 7 / 8	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Pensament estratègic	1 / 4 / 6 / 7 / 8	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS CE1, CE3		
SUBBLOC 4.1. Habilitats socials		
Estratègies de resolució de conflictes: Autonomia emocional	TOTES	CEv 2.1 CEv 3.2
SUBBLOC 4.2. Gestió emocional		
L'estrès	5 / 6	CEv 1.3
SUB-BLOC 4.3. El cos com a element comunicatiu		
La comunicació no verbal conscient i inconscient.	5	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Contextualitzacions de la comunicació corporal en la vida quotidiana.	5	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU CE2, CE3, CE4, CE5		
SUB-BLOC 5.1. CULTURA ARTISTICOEXPRESSIVA		
Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives		
Respecte de la propietat intel·lectual	5	CEv 5.2 / 5.3
Valoració de les activitats artístiques com ben cultural.	5	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3
Estereotips i diversitat de gènere	5	CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives		
Estereotips	TOTES	CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Projectes interdisciplinaris artístics	5	CEv 3.2 / 3.3 CEv 4.1 / 4.4 CEv 5.2
La llum i el so	5	CEv 3.3 CEv 5.3
Ús de la tecnologia.	5	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Processos de reflexió sobre temàtiques socials.	5	CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Ajudes, seguretat i prevenció de riscos en els muntatges artístics	5	CEv 4.2
Grup 3. La recreació dramàtica		
Interpretació de textos.	5	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3

La postura corporal com a element expressiu.	5	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Les emocions.	5	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Elements de la comunicació verbal i no verbal.	5	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Escenografia	5	CEv 3.3 CEv 5.1 / 5.3
Grup 4. Activitats i arts circenses		
Jocs malabars.	5	CEv 2.1
El clown i el mim	5	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Lluita escènica.	5	CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Arts circenses: Combinacions i fusió amb altres disciplines.	5	
Grup 5. El ritme i el cos en moviment		
Percussió corporal.	5	CEv 3.1/ 3.2/ 3.3
Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical.	-	
Grup 6. Dansa i balls		
Dances urbanes: mitjans de difusió i protecció de la identitat personal	-	
Dansa contemporània.	-	
Balls de saló: ball llatí i ball estàndard	-	
SUBBLOC 5.2. ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL		
Grup 1. L'esport com a manifestació cultural		
Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal.	4 / 6 / 7 / 8	CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 / 4.4
Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat		
Diversitat funcional física, psíquica i sensorial	6	CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Entitats pròximes	6	CEv 1.1 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Esdeveniments esportius	6	CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 / 4.3
Pràctica i conscienciació	6	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.1 / 4.3
SUBBLOC 5.3. CULTURA MOTRIU TRADICIONAL		
Grup 1. Jocs populars		
Grup 2. La Pilota Valenciana		
Nyago i les seues variants.	4	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Raspall i les seues variants de joc a carrer i al trinquet.	4	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5

El joc a paret: Frontó i frare.	4	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Els valors de la pilota: Bonhomia, equitat i pacte esportiu.	4	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Altres modalitats: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.	4	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Referents esportius.	4	CEv 2.3 CEv 4.5
Dona i pilota.	4	CEv 2.3 CEv 4.5
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 6.1. Organització d'activitats inclusives fisicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner		
Mesures de protecció i conservació del medi ambient.	3 / 10	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Projectes de sostenibilitat de millora de l'entorn.	3 / 10	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Entitats i projectes de centre.	3 / 10	CEv 1.1 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
SUBBLOC 6.2. Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic.		
Mobilitat sostenible.	2 / 3	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
SUBBLOC 6.3. Riquesa natural i topogràfica		
La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana.	3 / 10	CEv 4.1 / 4.4
La riquesa natural i topogràfica d'altres regions.	3	CEv 4.1 / 4.4
Adequació de l'espai, tècniques d'acampada i supervivència.	-	
SUBBLOC 6.4. Les TIC en les activitats en el medi natural		
Les TIC en les activitats en el medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks, etc.).	2 / 3	CEv 5.1
Control i avaluació de les activitats en el mitjà mitjançant dispositius electrònics.	2 / 3	CEv 5.1
Creació de continguts.	2 / 3	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3

4.2. Temporalització

Distribució aproximada de la seqüenciació de les situacions d'aprenentatge:

Primer trimestre

- 1) Escalfament Específic, Jocs i Reptes
- 2) Condició Física III (Prova Carrera Continua 1000 metres en 6' & millora la teva flexibilitat-arribem almenys a 5cm& salt horitzontal& salt vertical&velocitat 50m).(Atletisme: tècnica de carrera, relleus).
- 3) Activitats adaptades al medi: platja, Tècnica córrer, joc d'iniciació al rugbi-volei.
- 7) Jocs i Esports Col·lectius: Voleibol/Rugbi

Segon trimestre

- 1) Escalfament Específic, Jocs i Reptes
- 2) Condició Física III (Prova Carrera Continua 1000 metres en 6' & millora la teva flexibilitat-arribem almenys a 5cm& Benicursa-Memorial J. A. Cansino. Atletisme: tècnica de carrera, relleus).
- 3) Activitats adaptades al medi: volei. Orientació. Bicicleta de passeig, carretera i tot terreny.
- 4) Pilota Valenciana III: recordatori modalitats + raspall.
- 5) Expressió i coordinació: acrosport, Gimnàstica artística i equilibris
- 6) Esport Adaptat (Goalball)
- 7) Jocs i Esports Col·lectius: Voleibol.
- 9) Primers Auxilis

Tercer trimestre

- 1) Escalfament Específic, Jocs i Reptes
- 2) Condició Física III (Prova Carrera Continua 1000 metres en 6' & millora la teva flexibilitat-arribem almenys a 5cm& Cursa Benèfica Acció contra el hambre.
- 3) Activitats adaptades al medi: platja, Tècnica córrer, joc d'iniciació al rugbi-volei. Orientació. Bicicleta de passeig, carretera i tot terreny.
- 4) Pilota Valenciana III: recordatori modalitats + raspall.
- 8) Jocs i Esports amb Implement: pàdel/tenis platja.
- 9) Primers Auxilis
- 10) Activitats nàutiques.

5. Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.

L'avaluació serà contínua i formativa seguint la gradació de criteris amb l'objectiu del compliment dels jalons relacionats amb les cinc competències específiques, "al final dels dos últims cursos de secundària, l'alumnat ha de ser capaç de..." tal com marca la redacció curricular (D.107/2002). Així, es relacionaran aquests criteris d'avaluació amb les rúbriques, llistes d'observació i altres tècniques de registrament d'informació directes i indirectes (D. Blázquez) on es desenvolupen les diferents Unitats de programació esmentades.

5.1. Criteris d'avaluació

CE1 Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental
1.1. Seleccionar i utilitzar diferents recursos de l'entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal posant-los al servei de la salut física, mental i social.
1.2. Dissenyar un pla específic de millora de la condició física aplicant mètodes i sistemes de desenvolupament físic adaptats a les característiques individuals i de l'entorn.
1.3. Adoptar un estil de vida actiu amb els seus efectes positius sobre la salut, la imatge personal i les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc i aplicant diferents tècniques per a compensar les tensions pròpies de la vida quotidiana.
CE2 Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.
2.1. Participar activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats físicoesportives afavorint el respecte, la tolerància i el treball en equip.
2.2. Resoldre amb èxit diferents situacions reals de competició i cooperació a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i d'estratègies, fomentant l'autogestió de la pràctica d'activitat física i esportiva.
2.3. Valorar críticament els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu prenent consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.
CE3 Participar en processos de creació de naturalesa artísticoadaptativa mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.
3.1. Explorar i generar situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal.
3.2. Ampliar la qualitat i experiència quant a la creativitat relacionada amb el moviment, especialment amb suport musical combinant ritmes i segment corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança.
3.3. Dissenyar i participar en projectes artístics multidisciplinars com a mitjà de comunicar idees, sentiments i emocions.
CE4 Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artísticoadaptatives.
4.1. Participar de manera activa en l'organització i disseny d'activitats físicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.
4.2. Millorar mitjançant la pràctica i la relació amb entitats relacionades de l'entorn, les tècniques i procediments de primers auxilis, així com els protocols de seguretat i d'autoprotecció personal inclosa la RCP.
4.3. Descobrir i participar activament en les activitats artísticoadaptatives de l'entorn natural rural, de la nostra costa i urbà valorant la diversitat personal i cultural.
4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa propostes per a promoure un entorn sostenible relacionant aquest fet directament amb la matèria d'Educació Física mitjançant la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació.
4.5. Valorar la Pilota valenciana com a bé d'interés immaterial d'especial protecció mitjançant la pràctica de les seues diferents modalitats.
CE5 Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.
5.1. Escollir en funció de la seua idoneïtat els recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut, avaluant les fonts d'informació i innovació.

5.2. Diferenciar les fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables relacionades amb els sabers de la matèria, actualitzant les estratègies de recerca i organització de la informació i la manera d'interacció netiqueta.
5.3. Produir continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats digitals, integrant la informació de manera crítica i participant col·laborativament en els escenaris de comunicació i aprenentatge.

5.2. Gradació per a tercer d'ESO

Alguns criteris s'intentaran assolir durant els cursos de tercer i quart, per això, tractem dels mateixos en ambdós cursos.

CE1 Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental
1.1. Conèixer i utilitzar alguns recursos de l'entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal posant-los al servei de la salut física, mental i social.
1.2. Elaborar un pla bàsic de millora de la condició física aplicant mètodes i sistemes de desenvolupament físic adaptats a les característiques individuals i de l'entorn.
1.3. Adoptar un estil de vida actiu amb els seus efectes positius sobre la salut, la imatge personal i les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc i aplicant diferents tècniques per a compensar les tensions pròpies de la vida quotidiana.
CE2 Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.
2.1. Participar activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats físicoesportives afavorint el respecte, la tolerància i el treball en equip.
2.2. Resoldre diferents situacions de competició i cooperació a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques, fomentant l'autogestió de la pràctica d'activitat física i esportiva.
2.3. Valorar críticament els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu prenent consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.
CE3 Participar en processos de creació de naturalesa artísticoadressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.
3.1. Conèixer i produir diferents situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal.
3.2. Ampliar l'experiència quant a la creativitat relacionada amb el moviment, especialment amb suport musical combinant ritmes i segment corporals millorant desinhibició i autoconfiança.
3.3. Crear i/o participar en projectes artístics multidisciplinars com a mitjà de comunicar idees, sentiments i emocions.
CE4 Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artísticoadressives.
4.1. Col·laborar en l'organització d'activitats físicoesportives fomentant pràctiques inclusives respectuoses amb el medi ambient.
4.2. Millorar mitjançant la pràctica i la relació amb entitats relacionades de l'entorn, les tècniques i procediments de primers auxilis, inclosa la RCP.
4.3. Descobrir i participar informant de les activitats artísticoadressives de l'entorn natural rural, de la nostra costa i urbà valorant la diversitat personal i cultural.
4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa propostes per a promoure un entorn sostenible mitjançant la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació.
4.5. Valorar la Pilota valenciana com a bé d'interés immaterial d'especial protecció mitjançant la pràctica de les seues diferents modalitats.
CE5 Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.
5.1. Escollir els recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut com a facilitadors de la nostra activitat física i salut.
5.2. Diferenciar les fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables relacionades amb els sabers de la matèria.
5.3. Produir continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats digitals, integrant la informació de manera crítica.

6. Criteris de qualificació

6.1. Criteris generals de qualificació

Tal com hem comentat l'avaluació serà contínua. A efectes de qualificació això significa que en cas que l'alumnat no supere amb una nota mínima de 5 sobre 10 la suma de la mitjana de les diferents unitats de programació per trimestre, s'inclouran elements d'aquestes en les següents. Això és, si la nota numèrica és inferior a 5/10, en estar relacionades les anomenades unitats de programació amb els corresponents criteris d'avaluació i aquests amb les Competències Específiques corresponents (vegeu quadre punt 5.2) es considerarà que l'alumnat no ha assolit competencialment els sabers, destreses i actituds, necessari per a progressar amb èxit en el seu itinerari formatiu.

Atenent a les característiques dels grups, l'entorn i l'avaluació inicial realitzada s'estableixen els següents percentatges per a la nota prescriptiva:

<u>CRITERIS DE QUALIFICACIÓ</u>	
Saber (Aspectes conceptuals)	Fins a un 25%
Saber Fer (Aspectes pràctics)	Fins a un 45%
Saber Ser (Higiene, actitud, participació i respecte normes)	Fins a un 30%

Altres elements que complementen aquests percentatges de qualificació són:

- Pla de centre respecte a les faltes d'ortografia.
Seguint instruccions del centre com a matèria no específicament lingüística en cas d'exàmens teòrics i treballs llevarem una dècima a partir de la cinquena falta fins a un màxim de mig punt.
- ½ punt PEAf / Patis actius.

- ½ punt Estil de vida (activitats fora del horari lectiu: Projecte Millor en Família o Amics).

6.2. Instruments de qualificació

Rúbriques/planilles de seguiment de les classes, participació activa i positiva

a. Seguiment de l'evolució-millores a nivell físic i tècnic dels diferents esports o activitats que treballem i de la condició física mínima per un bon estat de salut.

Diari personal de l'alumne/a. Diari d'E.F. que es presentarà trimestralment. En aquest diari l'alumne registra/anota les seves activitats físico-esportives, ja sigui el que viuen en les classes d'Educació física com les pràctiques que realitzen en el seu temps lliure i d'oci. Obligatòriament, han de realitzar activitats físicoesportives almenys 30' durant dos dies setmanals. Als alumnes que no realitzen esport extraescolar de forma sistemàtica se'ls tutoritza amb vídeos o altres activitats programades amb el seguiment del professorat.

Participació activa i correcta a classe.

Per tal de superar l'assignatura cal tenir una evolució positiva en els tres instruments d'avaluació explicats anteriorment.

6.3. Convocatòries per a l'alumnat amb assignatures pendents

L'alumnat que té l'assignatura pendent realitzarà un examen a la convocatòria de pendents de la següent programació, valorant-los amb les planilles d'avaluació/rúbriques que utilitzem amb l'alumnat del curs.

1) Escalfament Específic, Jocs i Reptes

2) Condició Física III (Prova Carrera Continua 1000 metres en 6' & millora la teva flexibilitat-arribem almenys a 5cm& salt horitzontal& salt vertical&velocitat 50m).(Atletisme: tècnica de carrera, relleus).

3) Activitats adaptades al medi: platja, Tècnica córrer, joc d'iniciació al rugbi-volei. Orientació. Bicicleta de passeig, carretera i tot terreny.

4) Pilota Valenciana III: recordatori modalitats + raspall.

5) Expressió i coordinació: acrosport, Gimnàstica artística i equilibris

6) Esport Adaptat (Goalball)

- 7) Jocs i Esports Col•lectius: Voleibol/Rugbi
- 8) Jocs i Esports amb Implement: pàdel/tenis platja.
- 9) Primers Auxilis
- 10) Activitats nàutiques.

L'alumnat repeteix curs encara que aprovara l'any passat haurà de seguir els mateixos criteris marcats per a la resta de la classe, reforçant les competències adquirides.

PROGRAMACIÓ **QUART D'ESO**

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA



Badenes Bertran, Pepe

Bort Aparici, Vicent

Pinyana Blasco, Julián

IES VIOLANT DE CASALDUCH _ CURS 25/26



ÍNDEX

1. Competències específiques de la matèria d'Educació Física.
2. Sabers bàsics.
3. Metodologia.
4. Situacions d'aprenentatge.
 - 4.1. Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació.
 - 4.2 Temporitzaació.
5. Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.
 - 5.1. Criteris d'avaluació.
6. Criteris de qualificació.
 - 6.1. Criteris generals de qualificació
 - 6.2. Convocatòries per a l'alumnat amb assignatures pendents.

1.- Competències específiques de la matèria d'Educació Física.

CE1.- Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.

CE2.- Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.

CE3.- Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com a mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.

CE4.- Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpressives.

CE5.- Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.

2.- Sabers bàsics

Tal com diu el Decret "La programació d'aula que es genera a partir aquests continguts haurà de generar unitats i projectes integrant diversos sabers tant en el mateix bloc com entre els altres, deixant a criteri del professorat l'enfocament d'aquestes manifestacions, a favor d'una Educació Física sensiblement holística, competencial i integrada en la seua vida."

L'actual Decret 107/2022 estableix un cicle de dos cursos en els quals queden marcats aquells sabers bàsics que ens serviran creant situacions d'aprenentatge en la forma d'unitats de programació per assolir les competències específiques nomenades a l'anterior punt.

Amb tot, s'estableix una divisió de 6 BLOCS de sabers subdividits en subgrups, els quals relacionarem en l'apartat situacions d'aprenentatge a les Unitats de Programació programades per aquest curs (punt 5.1.).

3.- Metodologia

Tal com es pot llegir a l'actual D.107/2022 "el propòsit central del Sistema Educatiu és preparar als i les joves per a la seua vida, ajudant-los a desenvolupar estratègies i recursos mentals, emocionals i socials per afrontar la incertesa, complexitat i desafiaments presents i futurs".

La metodologia utilitzada en les situacions d'aprenentatge mirarà cap a una avaluació autèntica (Blàzques & Sebastiani, 2009) que implica tasques contextualitzades en referència a solucionar o intervindre en escenaris de transcendència personal o social, buscant solucions variades a una mateixa situació problema en qualsevol dels àmbits que engloba la nostra matèria. En

qualsevol cas, el coneixement existent de les solucions tècniques, tàctiques, i els sabers relacionats amb l'activitat física, la salut i la cultura artísticoadressiva donarà la base necessària al nostre alumnat per a participar amb criteri (Aprementatge basat en evidències científiques) en el seu procés d'alfabetització motriu.

Així, de manera preferent les situacions d'aprementatge en la forma de tasques, reptes, unitats de programació i/o projectes hauran de:

- Despertar la curiositat del nostre alumnat (ex. Aprementatge Basat en Reptes).
- Fomentar la creativitat, generant respostes alternatives i posant-les en pràctica.
- Analitzar amb esperit crític la informació que reben i argumentar de manera raonada i amb judici, especialment en aquesta societat de les *fake news*.
- Millorar la seua capacitat de comunicació, especialment en la nostra matèria mitjançant el cos.
- Afavorir el treball col·laboratiu (Aprementatge cooperatiu).
- Generar situacions que promoguen l'empatia i el coneixement emocional i respecte pels sentiments i emocions entre l'alumnat i entre l'alumnat i la resta de la comunitat educativa (Educació Física Emocional).
- Crear ciutadans actius i crítics, fent-los que participen del procés d'E-A i afrontant des de la matèria d'Educació Física temàtiques de justícia social, tal com marca l'actual currículum (ex. Aprementatge Servei).

Tanmateix, l'alumnat ha d'entendre la interrelació de sabers entre les diferents matèries per la qual cosa serà interessant la creació de projectes (ABP i ABPA) amb la resta de matèries curriculars quan així el normal desenvolupament del centre ho permeta. A l'apartat 9 podem veure algun exemple en les activitats de senderisme i d'altres que es donaran durant el curs, dins del PEAf per exemple.

4.- Situacions d'aprenentatge

Les situacions d'aprenentatge hauran d'incloure tasques competencials, que formen part intrínseca de l'avaluació autèntica com a oportunitat d'aprenentatge. Es plantegen les següents situacions d'aprenentatge per al curs 25/26:

- A) Mens Sana in Corpore Sano (hàbits saludables: escalfament específic, nutrició, higiene postural i tècniques de relaxació i respiració).
- B) A volantades (jocs i esports amb implement: bàdminton).
- C) Que la força t'acompanye (condició física: força)
- D) Reescalfant motors (lesions + reacondicionament físic + primers auxilis).
- E) Resisteix el ritme (condició física: Benicursa).
- F) Com a cabres! (activitats adaptades al medi: bicicleta, escalada, plogging)
**Viatge fi de curs itinerari amb bicicleta*
- G) American sports (jocs i esports col·lectius: baseball, soccer, basket...).
- H) Got talent (expressió corporal: dramatització + balls rítmics + percussió corporal...).
- I) Quina calor! (natació a la mar).

4.1.- Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació.

A continuació es presenta un quadre relacional dels sabers bàsics que marca la llei per a tercer i quart d'ESO, la concreció curricular de les situacions d'aprenentatge en unitats de programació per a quart d'ESO, així com la seua temporalització durant el pròxim curs:

BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE		
CE1, CE3, CE5		
SUBBLOC 1.1 SALUT FÍSICA	UNITAT DE PROGRAMACIÓ	CRITERIS D'AVUACIÓ
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables		
Freqüència, intensitat, duració, tipus, progressió i varietat (FITT-PV).	A / C / D / E	CEv 1.1
La postura corporal i l'ergonomia aplicada a la vida diària, l'activitat física i l'esport.	TOTES	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3

Grup 2. Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic		
Les pulsacions (ppm) i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS).	A / C / E	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
Síndrome general d'adaptació, llinar aeròbic i anaeròbic, sobreentrenament i dolor muscular d'aparició tardana (DOMS).	A / C / E	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
Mètodes d'entrenament i noves tendències en fitness	A / C / E	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
Programació autònoma de l'exercici.	A / C / E	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
Grup 3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional		
Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional dels sistemes corporals relacionats amb el moviment, l'activitat física i la salut.	A / D	CEv 1.2
Grup 4. Cura del cos		
Mites i falses creences en l'àmbit de l'activitat física i l'esport	TOTES	CEv 1.3 CEv 2.3 CEv 4.4 CEv 5.2
Calfament específic autònom.	TOTES	CEv 1.2
SUBBLOC 1.2 SALUT SOCIAL		
Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.	A / D	CEv 1.3 CEv 2.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Ajudes ergogèniques legals i dopatge.	A / D	CEv 1.2 / 1.3 CEV 5.2 / 5.3
SUBBLOC 1.3 SALUT MENTAL		
Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació		

Mètodes de relaxació i estiraments	A	CEv 1.3 CEv 5.2
Tècniques de relaxació i estiraments.	A	CEv 1.3 CEv 3.2 CEv 5.1 / 5.2
Grup 2. Efectes negatius i trastorns vinculats al cos		
Estats de desenvolupament, prevenció i detecció dels trastorns de la conducta alimentària (TCA) i de malalties en general.	A / D	CEv 1.1 / 1.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA		
CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 2.1. Mesures preventives i de seguretat		
Valoració de la correcta execució de les activitats físiques: lesions esportives i hàbits no saludables.	A / D / F	CEv 1.2 / 1.3
Higiene i activitat física	TOTES	CEv 1.3
SUBBLOC 2.2. Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident		
Protocols d'actuació (PAS / RICE)	D	CEv 4.2
Dispositius DEA	D	CEv 4.2
Ús de les TIC	TOTES	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
SUBBLOC 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física		
Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física.	TOTES	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Reconeixement i gestió del bon ús de la tecnologia relacionada amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut, en diferents entorns d'aprenentatge digital: Planificació, control i anàlisi.	TOTES	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3

Creació i curació de continguts		
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS		
CE1, CE2, CE5		
SUBBLOC 3.1. Capacitats condicionals		
Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat	B / C / D / E / F / G	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Exercicis específics de resistència, tonificació i flexibilitat (ROM)	A / D / E	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
SUBBLOC 3.2. Jocs i esports		
Individuals	B / E / F / I	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Col·lectius	B / F / G	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Adversari	B / G	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Fonaments tècnics esportius	B / C / E / F / G / I	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Fonaments tàctics esportius	B / C / E / F / G / I	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Pensament estratègic	B / C / E / F / G / I	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS		
CE1, CE3		
SUBBLOC 4.1. Habilitats socials		
Estratègies de resolució de conflictes: Autonomia emocional	TOTES	CEv 2.1 CEv 3.2
SUBBLOC 4.2. Gestió emocional		
L'estrès	A	CEv 1.3
SUB-BLOC 4.3. El cos com a element comunicatiu		
La comunicació no verbal conscient i inconscient.	A / C / H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Contextualitzacions de la comunicació corporal en la vida quotidiana.	H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU		

CE2, CE3, CE4, CE5		
SUB-BLOC 5.1. CULTURA ARTISTICOEXPRESSIVA		
Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives		
Respecte de la propietat intel·lectual	H	CEv 5.2 / 5.3
Valoració de les activitats artístiques com ben cultural.	H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3
La dansa, el teatre i les arts vives: desenvolupament de la identitat artística.	H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Estereotips i diversitat de gènere	TOTES	CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives		
Estereotips	TOTES	CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Projectes interdisciplinaris artístics	H	CEv 3.2 / 3.3 CEv 4.1 / 4.4 CEv 5.2
La llum i el so	H	CEv 3.3 CEv 5.3
Ús de la tecnologia.	TOTES	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Processos de reflexió sobre temàtiques socials.	A / D / F / H	CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Ajudes, seguretat i prevenció de riscos en els muntatges artístics	A / C / D / H	CEv 4.2
Grup 3. La recreació dramàtica		
Interpretació de textos.	H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
La postura corporal com a element expressiu.	A / H	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Les emocions.	TOTES	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Elements de la comunicació verbal i no verbal.	TOTES	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3

Escenografia	H	CEv 3.3 CEv 5.1 / 5.3
Grup 4. Activitats i arts circenses		
El clown i el mim.	H	CEv 2.1 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Lluita escènica.	H	CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3
Grup 5. El ritme i el cos en moviment		
Percussió corporal.	H	CEv 3.1/ 3.2/ 3.3
Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical.	H	CEv 3.1/ 3.2/ 3.3 CEv 5.1 / 5.3
Grup 6. Dansa i balls		
Dances urbanes: mitjans de difusió i protecció de la identitat personal	H	CEv 2.3 CEv 3.1/ 3.2/ 3.3 CEv 5.1 / 5.3
Dansa contemporània.	H	CEv 3.1/ 3.2/ 3.3
Balls de saló: ball llatí i ball estàndard	H	CEv 5.1 / 5.3
SUBBLOC 5.2. ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL		
Grup 1. L'esport com a manifestació cultural		
Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal.	TOTES	CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 / 4.4
Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat		
Diversitat funcional física, psíquica i sensorial	TOTES	CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Entitats pròximes	A / C / D / E / F / G / I	CEv 1.1 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Esdeveniments esportius	B / E / F / G / I	CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 / 4.3

Pràctica i conscienciació	TOTES	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEV 4.1 / 4.3
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN		
CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 6.1. Organització d'activitats inclusives físicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner		
Mesures de protecció i conservació del medi ambient.	A / F / I	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Projectes de sostenibilitat de millora de l'entorn.	F	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Entitats i projectes de centre.	F	CEv 1.1 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
SUBBLOC 6.2. Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic.		
Mobilitat sostenible.	F / I	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
SUBBLOC 6.3. Riquesa natural i topogràfica		
La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana.	F / I	CEv 4.1 / 4.4
La riquesa natural i topogràfica d'altres regions.	F	CEv 4.1 / 4.4
Adequació de l'espai, tècniques d'acampada i supervivència.	F	CEv 4.1 / 4.2 / 4.3
SUBBLOC 6.4. Les TIC en les activitats en el medi natural		
Les TIC en les activitats en el medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks, etc.).	F	CEv 5.1
Control i avaluació de les activitats en el mitjà mitjançant dispositius electrònics.	F	CEv 5.1
Creació de continguts.	F	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3

4.2- Temporalització.

Distribució aproximada de la seqüenciació de les situacions d'aprenentatge:

Primer trimestre.-

- A) Mens Sana in Corpore Sano (hàbits saludables: escalfament específic, nutrició, higiene postural i tècniques de relaxació i respiració).
- B) A voluntad (jocs i esports amb implement: bàdminton).
- C) Que la força t'acompanye (condició física: força)

Segon trimestre.-

- D) Reescalfant motors (lesions + reacondicionament físic + primers auxilis).
- E) Resisteix el ritme (condició física: Benicursa).
- G) American sports (jocs i esports col·lectius: baseball, soccer, basket...).

Tercer trimestre.-

- F) Com a cabres! (activitats adaptades al medi: bicicleta, escalada, plogging)
*Viatge fi de curs itinerari amb bicicleta
- H) Got talent (expressió corporal: dramatització + balls rítmics + percussió corporal...).
- I) Quina calor! (natació a la mar).

5.- Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.

L'avaluació serà contínua i formativa seguint la gradació de criteris amb l'objectiu del compliment dels jalons relacionats amb les cinc competències específiques, "al final dels dos últims cursos de secundària, l'alumnat ha de ser capaç de..." tal com marca la redacció curricular (D.107/2002). Així, es relacionaran aquests criteris d'avaluació amb les rúbriques, llistes d'observació i altres tècniques de registrament d'informació directes i indirectes (D. Blázquez) on es desenvolupen les diferents Unitats de programació esmentades.

5.1.- Criteris d'avaluació.

CE1 Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.
1.1. Seleccionar i utilitzar diferents recursos de l'entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal posant-los al servei de la salut física, mental i social.

1.2. Dissenyar un pla específic de millora de la condició física aplicant mètodes i sistemes de desenvolupament físic adaptats a les característiques individuals i de l'entorn.
1.3. Adoptar un estil de vida actiu amb els seus efectes positius sobre la salut, la imatge personal i les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc i aplicant diferents tècniques per a compensar les tensions pròpies de la vida quotidiana.
CE2 Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.
2.1. Participar activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats físicoesportives afavorint el respecte, la tolerància i el treball en equip.
2.2. Resoldre amb èxit diferents situacions reals de competició i cooperació a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i d'estratègies, fomentant l'autogestió de la pràctica d'activitat física i esportiva.
2.3. Valorar críticament els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu prenent consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.
CE3 Participar en processos de creació de naturalesa artísticoadressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.
3.1. Explorar i generar situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal.
3.2. Ampliar la qualitat i experiència quant a la creativitat relacionada amb el moviment, especialment amb suport musical combinant ritmes i segment corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança.
3.3. Dissenyar i participar en projectes artístics multidisciplinaris com a mitjà de comunicar idees, sentiments i emocions.
CE4 Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artísticoadressives.
4.1. Participar de manera activa en l'organització i disseny d'activitats físicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.
4.2. Millorar mitjançant la pràctica i la relació amb entitats relacionades de l'entorn, les tècniques i procediments de primers auxilis, així com els protocols de seguretat i d'autoprotecció personal inclosa la RCP.
4.3. Descobrir i participar activament en les activitats artísticoadressives de l'entorn natural rural, de la nostra costa i urbà valorant la diversitat personal i cultural.
4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa propostes per a promoure un entorn sostenible relacionant aquest fet directament amb la matèria d'Educació Física mitjançant la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació.
4.5. Valorar la Pilota valenciana com a bé d'interés immaterial d'especial protecció mitjançant la pràctica de les seues diferents modalitats.
CE5 Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.
5.1. Escollir en funció de la seua idoneïtat els recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut, avaluant les fonts d'informació i innovació.
5.2. Diferenciar les fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables relacionades amb els sabers de la matèria, actualitzant les estratègies de recerca i organització de la informació i la manera d'interacció.
5.3. Produir continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats digitals, integrant la informació de manera crítica i participant col·laborativament en els escenaris de comunicació i aprenentatge

6.- Criteris de qualificació.

6.1. Criteris generals de qualificació.

Tal com hem comentat l'avaluació serà contínua. A efectes de qualificació això significa que en cas que l'alumnat no supere amb una nota mínima de 5 la suma de la mitjana de les diferents unitats de programació per trimestre, s'inclouran elements d'aquestes en les següents. Això és, si la nota numèrica és inferior a 5, en estar relacionades les anomenades unitats de programació amb els corresponents criteris d'avaluació i aquests amb les Competències Específiques corresponents es considerarà que l'alumnat no ha assolit competencialment els sabers, destreses i actituds, necessari per a progressar amb èxit en el seu itinerari formatiu.

Tenint en compte les característiques dels grups, l'entorn i l'avaluació inicial realitzada s'estableixen els següents percentatges per a la nota prescriptiva:

CE1	A) Conductes observables relacionades amb els hàbits de salut i higiene (Indicador-> Canvi de samarreta i higiene post exercici).	CEv 1.1 / 1.3	20 %
CE2 CE3 CE4 CE5	B) Conductes observables relacionades amb els respecte als seus iguals, al professorat, la resolució de conflictes, així com al material i l'entorn.	CEv 2.1 / 2.3 / 3.2 / 3.3 / 4.1 / 4.3 / 4.4 / 5.3	
CE1 CE2 CE3 CE4	C) Conductes i coneixements observables relacionades amb la pràctica per a la millora de la seua salut física, mental i social i coneixent i evitant conductes de risc. D) Conductes coneixements observables relacionades amb l'alfabetització motora de l'alumnat. E) Conductes observables relacionades amb la creativitat i les activitats artisticoexpressives.	CEv 1.1/ 1.2 / 2.1 / 2.2 / 3.1 / 3.3 / 4.1 / 4.2 /4.3 / 4.4/ 4.5	
CE5	F) Conductes i coneixements observables relacionades amb el bon ús de les TAC com a repositoris de sabers, facilitadores de la nostra pràctica i creadores de continguts útils per a la conscienciació cap a una vida saludable en un entorn sostenible.	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3	

Altres elements que complementen aquests percentatges de qualificació són:

- ½ punt PEAf / Patis actius.
- ½ punt Estil de vida (activitats fora del horari lectiu en família o amics).
- ½ punt de valoració de l'esforç en actuacions individual en moments performatius puntuals.

6.2. Convocatòries per a l'alumnat amb assignatures pendents

L'alumnat que repeteix curs encara que aprovara l'any passat haurà de seguir els mateixos criteris marcats per a la resta de la classe, reforçant les competències adquirides. Atenent l'assoliment competencial nomenat en cas

que porte suspesa la matèria d'Educació Física de tercer es considerarà aprovada si aprova les 2 primeres avaluacions. En cas contrari, l'alumne en qüestió haurà de presentar-se a la convocatòria de pendants, que serà el dia 24 d'abril a les 11:30.

PROGRAMACIÓ TALLER D'APROFUNDIMENT
EN EDUCACIÓ FÍSICA - **4t ESO**
DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

IES VIOLANT DE CASALDUCH_25/26
ALFONSO ESCRIG VARA

ÍNDEX

1. Justificació.
2. Competències específiques de la matèria d'Educació Física.
3. Sabers bàsics.
4. Metodologia.
5. Situacions d'aprenentatge.
 - 5.1. Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació.
 - 5.2 Temporalització.
6. Avaluació de l'alumnat.
7. Criteris de qualificació.
8. Alumnat amb necessitats específiques de suport educatiu i necessitats de compensació de desigualtats.
- 9.- Avaluació de la programació didàctica i del procés d'ensenyament i propostes de millora

1.- Justificació

Amb la implantació del Decret 107/2022 de 5 d'agost de l'actual Llei Orgànica de Modificació de la LOE (LOMLOE) la matèria d'Educació Física al 4t curs d'ESO continua amb una càrrega lectiva de 2h/sem. amb l'objectiu que l'alumnat assolisques les cinc competències específiques de la matèria per a tota l'etapa i aprofundir en els desafiaments del SXXI i els que ens marca l'agenda 2030 (ODS) cap a una Educació Física inclusiva, equitativa i promotora d'un estil de vida sostenible, saludable i per a tota la vida, es proposa oferir un TALLER D'APROFUNDIMENT de la matèria d'Educació Física. Aconseguint així quasi el repte de 5h d'Educació Física setmanals.

Tanmateix, col·laborem de manera directa a complir el perfil d'eixida que marca la LOMLOE al termini de l'ensenyament bàsic, en un procés que finalitzarà a quart de l'ESO. Contribueix, tal com dicta l'actual Decret, de manera clau a assolir els sabers bàsics, com a conjunt de coneixements, destreses i actituds necessaris per a adquirir i desenvolupar les competències específiques, es distribueixen per als cursos tercer i quart.

Metodològicament, les noves pedagogies o metodologies actives com l'ABP, ABPA, ABR, Aprenentatge Cooperatiu, Aprenentatge servei i altres ens ajudaran a crear situacions d'aprenentatge competencials. Fent servir quan així es requereixi per a millorar aquest procés altres metodologies.

Per a l'avaluació del nostre alumnat en aquesta optativa s'utilitzaran els criteris establerts per a 4t d'ESO en la programació de la matèria d'Educació Física i es concretaran en indicadors d'assoliment en les diferents unitats de programació.

Per altra banda, quant a la qualificació s'estableixen percentatges en els criteris d'avaluació per obtenir la prescriptiva nota numèrica per alumne.

L'atenció a l'alumnat amb necessitat de suport educatiu i les mesures per atendre a les desigualtats queda explicada al punt 8.

Finalment, es farà a final de curs una avaluació autocrítica del mateix i propostes de millora.

2.- Competències específiques de la matèria d'Educació Física.

CE1.- Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.

CE2.- Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.

CE3.- Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com a mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.

CE4.- Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artísticoadressives.

CE5.- Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.

5.- Situacions d'aprenentatge

Les situacions d'aprenentatge hauran d'incloure tasques competencials, que formen part intrínseca de l'avaluació autèntica com a oportunitat d'aprenentatge.

5.1.- Situacions d'aprenentatge

A) Bàdminton ampliació

B) Senderisme i jocs de platja

C) Jocs i Esports col·lectius, alternatius i tradicionals (Colpbol, pinfuvote, fútbol, bàsquet, volei, pilota, altres).

D) Propostes per part de l'alumnat per al treball de la CF (Fem un gimnàs!)

E) The show must go on! Malabars, Balls, Lluita escènica.

F) Cultura Artísticoadressiva (activitat física i art contemporani – Reptes per a promoure la mobilitat – Propostes audiovisuals: primers auxilis).

G) Mètodes i tècniques de relaxació i control i coneixement emocional.

H) Jocs de lluita i Judo.

I) Jocs de taula i videojocs aplicats a un estil de vida actiu i saludable i l'esport.

5.2.- Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació.

A continuació es presenta un quadre relacional dels sabers bàsic que marca la llei per a tercer i quart d'ESO, la concreció curricular de les situacions d'aprenentatge en unitats de programació, així com la seua temporalització durant el pròxim curs:

BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE		
CE1, CE3, CE5		
SUBBLOC 1.1 SALUT FÍSICA	UNITAT DE PROGRAMACIÓ	CRITERIS D'AVUACIÓ
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables		

Freqüència, intensitat, duració, tipus, progressió i varietat (FITT-PV).	D) Condició física, Fem un gimnàs!	CEv 1.2
La postura corporal i l'ergonomia aplicada a la vida diària, l'activitat física i l'esport.	D) Condició física, Fem un gimnàs!	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3
Grup 2. Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic		
Les pulsacions (ppm) i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS).	D) Condició física, Fem un gimnàs!	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3 CEv. 4.1/4.3/4.4
Síndrome general d'adaptació, llindar aeròbic i anaeròbic, sobreentrenament i dolor muscular d'aparició tardana (DOMS).	D) Condició física, Fem un gimnàs!	
Mètodes d'entrenament i noves tendències en fitness	D) Condició física, Fem un gimnàs! I) Jocs de taula i videojocs aplicats a un estil de vida actiu i saludable i l'esport. B) Senderisme i jocs de platja	
Programació autònoma de l'exercici.	D) Condició física, Fem un gimnàs! B) Senderisme i jocs de platja	

Grup 3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional

Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional dels sistemes corporals relacionats amb el moviment, l'activitat física i la salut.	D) Condició física, Fem un gimnàs!	CEv 1.2
--	------------------------------------	---------

Grup 4. Cura del cos

Mites i falses creences en l'àmbit de l'activitat física i l'esport	D) Condició física, Fem un gimnàs! F) Cultura AE (Reptes motrius i propostes audiovisuals)	CEv 1.3 CEv 2.3 CEv 3.3 CEv 4.4 CEv 5.2 CEv 5.3
Calfament específic autònom.	TOTES	CEv 1.2

SUBBLOC 1.2 SALUT SOCIAL		
Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.	I) Jocs de taula i videojocs aplicats a un estil de vida actiu i saludable i l'esport. D) Condició física, Fem un gimnàs! F) Cultura AE (Reptes motrius i propostes audiovisuals)	CEv 1.3 CEv 2.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Ajudes ergogèniques legals i dopatge.	D) Condició física, Fem un gimnàs! F) Cultura AE (Reptes motrius i propostes audiovisuals)	CEv 1.2 / 1.3 CEV 5.2 / 5.3
SUBBLOC 1.3 SALUT MENTAL		
Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació		
Mètodes de relaxació i estiraments	G) Mètodes i tècniques de relaxació i control i coneixement emocional.	CEv 1.3 CEv 5.2
Tècniques de relaxació i estiraments.		CEv 1.3 CEv 3.2 CEv 5.1 / 5.2
Grup 2. Efectes negatius i trastorns vinculats al cos		
Estats de desenvolupament, prevenció i detecció dels trastorns de la conducta alimentària (TCA) i de malalties en general.	D) Condició física, Fem un gimnàs! F) Cultura AE (Reptes motrius i propostes audiovisuals)	CEv 1.1 / 1.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 2.1. Mesures preventives i de seguretat		
Valoració de la correcta execució de les activitats físiques: lesions esportives i hàbits no saludables.	D) Condició física, Fem un gimnàs!	CEv 1.2 / 1.3
Higiene i activitat física	TOTES	CEv 1.3
SUBBLOC 2.2. Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident		

Protocols d'actuació (PAS / RICE)	F) Cultura AE (Reptes motrius i propostes audiovisuals)	CEv 4.2 CEv 5.1 / 5.2/5.3/
Dispositius DEA	F) Cultura AE (Reptes motrius i propostes audiovisuals)	
Ús de les TIC	F) Cultura AE (Reptes motrius i propostes audiovisuals)	

SUBBLOC 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física

Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física.	TOTES	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Reconeixement i gestió del bon ús de la tecnologia relacionada amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut, en diferents entorns d'aprenentatge digital: Planificació, control i anàlisi. Creació i curació de continguts		

BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS CE1, CE2, CE5

SUBBLOC 3.1. Capacitats condicionals

Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat	0) Presentació i reptes motrius. C) Jocs i Esports Col·lectius	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Exercicis específics de resistència, tonificació i flexibilitat (ROM)		

SUBBLOC 3.2. Jocs i esports

Individuals	A) Bàdminton	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Col·lectius	C) Jocs i Esports Col·lectius i Alternatius	
Adversari	H) Jocs de lluita i Judo. A) Bàdminton	
Fonaments tècnics esportius	H) Jocs de lluita i Judo.	
Fonaments tàctics esportius	A) Bàdminton	
Pensament estratègic	C) Jocs i Esports Col·lectius i Alternatius	

**BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS
CE1, CE3**

SUBBLOC 4.1. Habilitats socials

Estratègies de resolució de conflictes: Autonomia emocional	TOTES	CEv 2.1 CEv 3.2
---	-------	--------------------

SUBBLOC 4.2. Gestió emocional

L'estrès	G) Mètodes i tècniques de relaxació i control i coneixement emocional.	CEv 1.3
----------	--	---------

SUB-BLOC 4.3. El cos com a element comunicatiu

La comunicació no verbal conscient i inconscient.	F) Cultura Artísticoexpressiva E) The show must go on!	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Contextualitzacions de la comunicació corporal en la vida quotidiana.		

**BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU
CE2, CE3, CE4, CE5**

SUB-BLOC 5.1. CULTURA ARTÍSTICOEXPRESSIVA

Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives

Respecte de la propietat intel·lectual	F) Cultura Artísticoexpressiva I) Jocs de taula i videojocs aplicats a un estil de vida actiu i saludable i l'esport.	CEv 5.2 / 5.3
Valoració de les activitats artístiques com ben cultural.	F) Cultura Artísticoexpressiva E) The show must go on!	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3
Estereotips i diversitat de gènere	TOTES	CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3

Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives

Estereotips	TOTES	CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Projectes interdisciplinaris artístics	F) Cultura Artísticoexpressiva E) The show must go on!	CEv 3.2 / 3.3 CEv 4.1 / 4.4 CEv 5.2
La llum i el so		CEv 3.3 CEv 5.3
Ús de la tecnologia.		CEv 5.1 / 5.2 / 5.3

Processos de reflexió sobre temàtiques socials.		CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Ajudes, seguretat i prevenció de riscos en els muntatges artístics		CEv 4.2
Grup 3. La recreació dramàtica		
Interpretació de textos.	F) Cultura Artísticoexpressiva	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
La postura corporal com a element expressiu.	F) Cultura Artísticoexpressiva E) The show must go on!	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Les emocions.		CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Elements de la comunicació verbal i no verbal.		CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
Escenografia		CEv 3.3 CEv 5.1 / 5.3

Grup 4. Activitats i arts circenses

Jocs malabars.	E) The show must go on!	CEv 2.1
El clown i el mim	F) Arts escèniques i moviment	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 /
Lluita escènica.	E) The show must go on!	CEv 5.2 / 5.3
Arts circenses: Combinacions i fusió amb altres disciplines.	F) Arts escèniques i moviment E) The show must go on!	CEv 2.1 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3 / CEv 5.2 / 5.3

Grup 5. El ritme i el cos en moviment

Percussió corporal.	F) Arts escèniques i moviment.	CEv 3.1/ 3.2/ 3.3
Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical.	E) The show must go on!	CEv 3.1/ 3.2/ 3.3 CEv 5.1 / 5.3

Grup 6. Dansa i balls

Dances urbanes: mitjans de difusió i protecció de la identitat personal	F) Arts escèniques i moviment E) The show must go on!	CEv 2.3 CEv 3.1/ 3.2/ 3.3 CEv 5.1 / 5.3
Dansa contemporània.	F) Arts escèniques i moviment. E) The show must go on!	CEv 3.1/ 3.2/ 3.3 CEv 5.1 / 5.3
Balls de saló: ball llatí i ball estàndard	F) Arts escèniques i moviment	

SUBBLOC 5.2. ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL**Grup 1. L'esport com a manifestació cultural**

Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal.	TOTES	CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 / 4.4
---	-------	--------------------------------

Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat

Diversitat funcional física, psíquica i sensorial	H) Jocs de lluita i Judo. A) Bàdminton	CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
Entitats pròximes	C) Jocs i Esports Col·lectius i alternatius	CEv 1.1 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Esdeveniments esportius		CEv 2.1 / 2.3 CEv 4.1 / 4.3

Pràctica i conscienciació	I) Jocs de taula i videojocs aplicats a un estil de vida actiu i saludable i l'esport. B) Senderisme i jocs platja	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEV 4.1 / 4.3
---------------------------	--	---

SUBBLOC 5.3. CULTURA MOTRIU TRADICIONAL		
Grup 1. Jocs populars		
Grup 2. La Pilota Valenciana		
Nyago i les seues variants.	C) Jocs i Esports Col·lectius, alternatius i tradicionals	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Raspall i les seues variants de joc a carrer i al trinquet.		
El joc a paret: Frontó i frare.		
Els valors de la pilota: Bonhomia, equitat i pacte esportiu.		
Altres modalitats: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.		
Referents esportius.		CEv 2.3 CEv 4.5
Dona i pilota.		
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 6.1. Organització d'activitats inclusives fisicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner		
Mesures de protecció i conservació del medi ambient.	B) Senderisme i platja	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Projectes de sostenibilitat de millora de l'entorn.	B) Senderisme i platja	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Entitats i projectes de centre.	B) Senderisme i platja	CEv 1.1 CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
SUBBLOC 6.2. Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic.		
Mobilitat sostenible.	-----	-----
SUBBLOC 6.3. Riquesa natural i topogràfica		
La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana.	B) Senderisme i platja	CEv 4.1 / 4.4
La riquesa natural i topogràfica d'altres regions.		
Adequació de l'espai, tècniques d'acampada i supervivència.	-----	-----
SUBBLOC 6.4. Les TIC en les activitats en el medi natural		
Les TIC en les activitats en el medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks, etc.).	B) Senderisme i platja	CEv 5.1
Control i avaluació de les activitats en el mitjà mitjançant dispositius electrònics.	B) Senderisme i platja	

Creació de continguts.	B) Senderisme i platja	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
------------------------	------------------------	---------------------

5.3- Temporalització.

Distribució aproximada de la seqüenciació de les situacions d'aprenentatge:

Primer trimestre.-

A) Bàdminton ampliació

C) Jocs i Esports col·lectius, alternatius i tradicionals (Colpbol, pinfuvote, fútbol, bàsquet, volei, pilota, altres).

F) Cultura Artísticoexpressiva (activitat física i art contemporani – Reptes per a promoure la mobilitat – Propostes audiovisuals: primers auxilis).

G) Mètodes i tècniques de relaxació i control i coneixement emocional.

Segon trimestre.-

C) Jocs i Esports col·lectius, alternatius i tradicionals (Colpbol, pinfuvote, fútbol, bàsquet, volei, pilota, altres).

H) Jocs de lluita i Judo.

F) Cultura Artísticoexpressiva (activitat física i art contemporani – Reptes per a promoure la mobilitat – Propostes audiovisuals: primers auxilis).

G) Mètodes i tècniques de relaxació i control i coneixement emocional.

I) Jocs de taula i videojocs aplicats a un estil de vida actiu i saludable i l'esport.

Tercer trimestre.-

D) Propostes per al treball de la condició física, Fem un gimnàs!

E) The show must go on! Malabars, Balls, Lluita escènica.

F) Cultura Artísticoexpressiva (activitat física i art contemporani) / Arts escèniques i moviment.

C) Jocs i Esports col·lectius, alternatius i tradicionals (Colpbol, pinfuvote, fútbol, bàsquet, volei, pilota, altres).

G) Mètodes i tècniques de relaxació i control i coneixement emocional.

B) Senderisme i jocs de platja (aprofitament de l'entorn)

6.- Avaluació de l'alumnat.

L'avaluació serà contínua i formativa seguint la gradació de criteris amb l'objectiu del compliment dels jalons relacionats amb les cinc competències específiques, "al final dels dos últims cursos de secundària, l'alumnat ha de ser capaç de..." tal com marca la redacció curricular (D.107/2002). Així, es relacionaran aquests criteris d'avaluació que marca la citada llei per a 4t ESO amb les rúbriques, llistes d'observació i altres tècniques de registrament d'informació directe i indirecte on es desenvolupen les diferents Unitats de programació esmentades.

7. Criteris de qualificació.

Tal com hem comentat l'avaluació serà contínua. A efectes de qualificació això significa que en cas que l'alumnat no supere amb una nota mínima de 5 la suma de la mitjana de les diferents unitats de programació per trimestre, s'inclouran elements d'aquestes en les següents. Això és, si la nota numèrica és inferior a 5, en estar relacionades les anomenades unitats de programació amb els corresponents criteris d'avaluació i aquests amb les Competències Específiques corresponents (vegeu quadre punt 5.2) es considerarà que l'alumnat no ha assolit competencialment els sabers, destreses i actituds, necessari per a progressar amb èxit en aquesta matèria optativa.

Atenent a les característiques del grup, l'entorn i l'avaluació inicial realitzada s'estableixen els següents percentatges per a la corresponent nota numèrica prescriptiva:

CE1	A) Conductes observables relacionades amb els hàbits de salut i higiene (Indicador-> Roba adequada i higiene post exercici).	CEv 1.1 / 1.3	30 %
CE2 CE3 CE4 CE5	B) Conductes observables relacionades amb els respecte als seus iguals, al professorat, la resolució de conflictes, així com al material i l'entorn.	CEv 2.1 / 2.3 / 3.2 / 3.3 / 4.1 / 4.3 / 4.4 / 5.3	
CE1 CE2 CE3 CE4	C) Conductes i coneixements observables relacionades amb la pràctica per a la millora de la seua salut física, mental i social i coneixent i evitant conductes de risc.	CEv 1.1/ 1.2 / 2.1 / 2.2 / 3.1 / 3.3 / 4.1 / 4.2 / 4.3 / 4.4/	
			60%

	D) Conductes coneixements observables relacionades amb l'alfabetització motora i artísticexpressiva de l'alumnat. E) Conductes observables relacionades amb la creativitat i les activitats artísticexpressives.	4.5	
CE5	F) Conductes i coneixements observables relacionades amb el bon ús de les TAC com a repositoris de sabers, facilitadores de la nostra pràctica i creadores de continguts útils per a la conscienciació cap a una vida saludable en un entorn sostenible. H) Intervencions en el centre i l'entorn per a promoure un estil de vida saludable tant a nivell físic, mental com social	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3	10%

6.1. Criteris generals de qualificació

Altres elements que complementen aquests percentatges de qualificació són:

- ½ col·laboració en projectes i activitats interdisciplinars i en el propi PEAFS (recordem que som centre CEPAFE).
- ½ punt de valoració de l'esforç en actuacions individual en moments performatius puntuals.

8. Alumnat amb necessitats específiques de suport educatiu i necessitats de compensació de desigualtats.

El departament d'Educació física atent especialment qualsevol cas de necessitat específica de suport educatiu i compensació de desigualtats ficant en valor una educació física per tothom i per a tota la vida.

En principi, l'alumnat de primer d'ESO no presenta necessitat d'adaptacions curriculars significatives, en tot cas, puntualment es faran adaptacions d'accés des d'una perspectiva inclusiva i tenint en compte els principis del DUA.

9.- Avaluació de la programació didàctica i del procés d'ensenyament i propostes de millora.

Al final de l'actual curs escolar es farà una anàlisi DAFO per a la millora de les accions i decisions del present programa, a més durant el curs, en una visió dinàmica i activa i d'avaluació continua es podran fer les adaptacions necessàries per la millora del procés d'ensenyament i aprenentatge.

PROGRAMACIÓ 1R BATXILLERAT

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA



Catalán Climent, César

Pinyana Blasco, Julian

IES VIOLANT DE CASALDUCH_CURS 25/26



ÍNDEX

1. Competències específiques de la matèria d'Educació Física.
2. Sabers bàsics.
3. Metodologia.
4. Situacions d'aprenentatge.
 - 4.1. Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació.
 - 4.2 Temporització.
5. Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.
 - 5.1. Criteris d'avaluació.
 - 5.2. Instruments d'avaluació
6. Criteris de qualificació.

1.- Competències específiques de la matèria d'Educació Física.

CE1.- Planificar i posar en pràctica un programa saludable d'AF i esportiva adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social.

CE2.- Dissenyar, practicar i dirigir diferents situacions físico-motrius, adequant el nivell de les habilitats i aplicant elements tècnics, tàctic i reglamentaris.

CE3.- Dissenyar, planificar i desenvolupar projectes de naturalesa artístic-expressiu utilitzant el cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.

CE4.- Adoptar un estil de vida saludable i sostenible aplicant principis d'ètica ambiental i seguretat per a transformar l'entorn.

CE5.- Identificar oportunitats personals, acadèmiques i laborals relacionades amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu a partir d'experiències personals i mitjançant l'ús de la tecnologia.

2.- Sabers bàsics

Tal com diu el Decret "La programació d'aula que es genera a partir d'aquests continguts haurà de generar unitats i projectes integrant diversos sabers tant en el mateix bloc com entre els altres, deixant a criteri del professorat l'enfocament d'aquestes manifestacions, a favor d'una Educació Física sensiblement holística, competencial i integrada en la seua vida."

L'actual Decret 108/2022 estableix una sèrie de sabers bàsics i competències específiques que ens serviran per a augmentar i consolidar els aprenentatges assolits en l'ESO, creant situacions d'aprenentatge en forma d'unitats de programació que ajudaran a assolir les competències específiques nomenades a l'anterior punt.

Amb tot s'estableix una divisió de 6 BLOCS de sabers subdividits en subgrups, els quals relacionarem en l'apartat situacions d'aprenentatge a les Unitats de Programació programades per aquest curs (punt 5.1.)

Bloc 1. Vida activa i saludable.

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

Bloc 3. Resolució de problemes en situacions motrius.

Bloc 4. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

Bloc 5. Manifestacions de la cultura motriu.

Bloc 6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.

3.- Metodologia

Tal com es pot llegir a l'actual D.108/2022 “el propòsit central del Sistema Educatiu és preparar als i les joves per a la seua vida, ajudant-los a desenvolupar estratègies i recursos mentals, emocionals i socials per afrontar la incertesa, complexitat i desafiaments presents i futurs”.

La metodologia utilitzada en les situacions d'aprenentatge mirarà cap a una avaluació autèntica (Blàzques & Sebastiani, 2009) que implica tasques contextualitzades en referència a solucionar o intervindre en escenaris de transcendència personal o social, buscant solucions variades a una mateixa situació problema en qualsevol dels àmbits que engloba la nostra matèria. En qualsevol cas, el coneixement existent de les solucions tècniques, tàctiques, i els sabers relacionats amb l'activitat física, la salut i la cultura artísticoadressiva donarà la base necessària al nostre alumnat per a participar amb criteri (Aprenentatge basat en evidències científiques) en el seu procés d'alfabetització motriu.

Així, de manera preferent les situacions d'aprenentatge en la forma de tasques, reptes, unitats de programació i/o projectes hauran de:

- Despertar la curiositat del nostre alumnat (ex. Aprenentatge Basat en Reptes).
- Fomentar la creativitat, generant respostes alternatives i posant-les en pràctica.
- Analitzar amb esperit crític la informació que reben i argumentar de manera raonada i amb judici, especialment en aquesta societat de les *fake news*.
- Millorar la seua capacitat de comunicació, especialment en la nostra matèria mitjançant el cos.
- Afavorir el treball col·laboratiu (Aprenentatge cooperatiu).
- Generar situacions que promoguen l'empatia i el coneixement emocional i respecte pels sentiments i emocions entre l'alumnat i entre l'alumnat i la resta de la comunitat educativa (Educació Física Emocional).
- Crear ciutadans actius i crítics, fent-los que participen del procés d'E-A i afrontant des de la matèria d'Educació Física temàtiques de justícia social, tal com marca l'actual currículum (ex. Aprenentatge Servei).

Tanmateix, l'alumnat ha d'entendre la interrelació de sabers entre les diferents matèries per la qual cosa serà interessant la creació de projectes (ABP i ABPA) amb la resta de matèries curriculars quan així el normal desenvolupament del centre ho permeta. A l'apartat 9 podem veure algun exemple en les activitats de senderisme i d'altres que es donaran durant el curs, dins del PEAf per exemple.

4.- Situacions d'aprenentatge

Les situacions d'aprenentatge hauran d'incloure tasques competencials, que formen part intrínseca de l'avaluació autèntica com a oportunitat d'aprenentatge. Es plantegen les següents situacions d'aprenentatge per al curs 25/26:

- 1) Escalfament Específic i reptes
- 2) Condició Física V
- 3) Jocs i Esports amb Implement: pàdel/tenis/bàdminton/bèisbol
- 4) Salut: planificació del treball de resistència aeròbica
- 5) Expressió i coordinació: malabars, relaxació, postura corporal, balls de saló, zumba...
- 6) Pilota Valenciana III: recordatori modalitats
- 7) Jocs i Esports Col·lectius: Futbol, lacrosse, vòlei i vòlei platja
- 8) Activitats adaptades al medi
- 9) Esport Adaptat (Fútbol Adaptat)
- 10) Nutrició i salut

4.1.- Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació.

A continuació es presenta un quadre relacional dels sabers bàsic que marca la llei per a 1r de batxillerat, la concreció curricular de les situacions d'aprenentatge en unitats de programació i amb els criteris d'avaluació.

BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE		
CE1, CE3, CE4, CE5		
SUBBLOC 1.1 SALUT FÍSICA	UNITAT DE PROGRAMACIÓ	CRITERIS D'AVALUACIÓ
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables		

Programes d'AF personal per a les CFB. Tecnologies per a valorar l'anàlisi fisiològic de l'AF	2 / 4	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3 CEv 2.1 / 2.3
Grup 2. Cura del cos		
Mètodes de recuperació de l'esforç	2/4	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3 CEv 2.1

SUBBLOC 1.2 SALUT SOCIAL		
Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.	2	CEv 1.3 CEv 2.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
SUBBLOC 1.3 SALUT MENTAL		
Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació		
Mètodes de relaxació i meditació	2/4	CEv 1.3 CEv 5.2

Grup 2. Ús i abús de la tecnologia		
Efectes de l'abús de la tecnologia	2	CEv 1.1 / 1.3 CEv 5.1 / 5.2 / 5.3
BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA		
CE1, CE2, CE4, CE5		
SUBBLOC 2.1. Mesures preventives i de seguretat		

Actuacions de primers auxilis	2	CEv 1.3
SUBBLOC 2.2. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física		

Gestió de les eines digitals: planificació, control i anàlisis.	2/4	CEv 4.2
---	-----	---------

SUBBLOC 2.3. Ordenació de l'activitat física i l'esport		
Organització d'esdeveniments esportius. Gestió de grups, dinamització i organització.	1/2/4/9	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3

BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS		
CE1, CE2, CE4, CE5		
Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.	3/6/7/9	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Jocs i esports adaptats, inclusivius i específics.	6/7/9	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Lògica interna dels jocs i esports	3/6/7/9	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3
Aspectes reglamentaris	3/6/7/9	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3

BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS		
CE1, C2, CE3, C4, C5		
SUBBLOC 4.1. Gestió emocional		
Rols en contextos de pràctica esportiva. Control i gestió d'emocions.	TOTES	CEv 2.1
SUBBLOC 4.2. Habilitats socials		
Interacció i habilitats socials	TOTES	CEv 1.3

SUB-BLOC 4.3. Justícia social a l'esport i activitat física		
Valors esportius i olímpics. Identificació de conductes contràries a la convivència.	TOTES	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU		

CE1, CE2, CE3, CE4, CE5		
SUB-BLOC 5.1. CULTURA ARTISTICOEXPRESSIVA		
Dansa i ball	5	CEv 5.2 / 5.3
Muntatges artístic-expressius	5	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3 CEv 4.3

El ritme i cos en moviment	5	CEv 2.3 CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
SUBBLOC 5.2. ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL		
Esport, convivència i justícia social	TOTES	CEv 2.3 CEv 4.4 CEv 5.2 / 5.3
SUBBLOC 5.3. CULTURA MOTRIU TRADICIONAL		
La pilota valenciana bé d'interès cultural.	6	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5
Modalitats de pilota valenciana de joc directe i indirecte.	6	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3 CEv 4.5

BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN		
CE1, CE4, CE5		
SUBBLOC 6.1. Iniciatives i activitats saludables i sostenibles en el medi natural i urbà		
Beneficis de la pràctica d'AF en el medi natural	8	CEv 1.1 / 1.3

Mesures de protecció i conservació del medi ambient.	8	CEv 4.1 / 4.3 / 4.4
Oci saludable i sostenible	8	CEv 4.3 / 4.4

SUBBLOC 6.2. Alimentació saludable i sostenible		
Característiques i valoració d'una dieta equilibrada	2	CEv 1.3

4.2- Temporització.

Distribució aproximada de la seqüenciació de les situacions d'aprenentatge:

Primer trimestre.-

- 1) Escalfament Específic i Reptes
- 2) Condició Física V
- 3) Jocs i Esports amb Implement: pàdel/tenis/bàdminton/bèisbol
- 4) Pilota Valenciana: recordatori modalitats

Segon trimestre

- 4) *Nutrició i Salut*
- 5) Expressió i coordinació: malabars, relaxació, postura corporal, balls de saló, zumba...
- 6) Jocs i Esports Col·lectius: Futbol i Lacrosse
- 7) Esport Adaptat (Fútbol Adaptat)

Tercer trimestre.-

- 8) Activitats adaptades al medi: Calistènia
- 9) Jocs i Esports Col·lectius: Vòlei i vòlei platja
- 10) Condició física V bis: higiene postural, readaptació de lesions

5.- Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.

L'avaluació serà contínua i formativa seguint la gradació de criteris amb l'objectiu d'assolir i adquirir les competències corresponents al nivell i a la matèria, tal com marca la redacció curricular (D.108/2002). Així, es relacionaran aquests criteris d'avaluació amb les rúbriques, llistes d'observació i altres tècniques de registrament d'informació on es desenvolupen les diferents Unitats de programació esmentades.

5.1.- Criteris d'avaluació.

CE1 Planificar i posar en pràctica un programa saludable d'activitat física i esportiva adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social.
1.1. Dissenyar i posar en pràctica de manera autònoma un programa d'activitat física per a la millora de la condició física i la salut, basat en criteris científics, i aprofitant responsablement els recursos de l'entorn i les noves tecnologies.
1.2. Incorporar propostes per a la gestió de l'esforç en les activitats físiques, aplicant els principis i fases de l'entrenament.
1.3. Consolidar hàbits d'alimentació saludable atenent a un balanç energètic equilibrat considerant els principis nutricionals des del consum responsable i sostenible.
1.4. Analitzar críticament els components que participen d'un estil de vida saludable, a l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.
CE2 Dissenyar, practicar i dirigir diferents situacions físicoesportives, adequant el nivell de les habilitats i aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.
2.1. Resoldre amb eficàcia i eficiència motriu diferents situacions de joc i pràctica esportiva utilitzant els principis tècnics, tàctics i reglamentaris adients, aplicant pautes de seguretat i d'higiene personal i utilitzant les estratègies apropiades per a la resolució de conflictes.
2.2 Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.
2.3. Investigar diferents contextos d'activitat física i d'esports atenent als elements inherents a la justícia social com la participació i la igualtat d'oportunitats.
CE3 Dissenyar, planificar i desenvolupar projectes de naturalesa artisticoexpressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.
3.1. Crear i executar propostes artisticoexpressives mostrant domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.
3.2. Practicar diverses activitats motrius adoptant un comportament personal i social respectuós i responsable, mostrant actituds d'empatia i inclusió davant la diversitat i autoregulant les emocions.

3.3. Organitzar i participar en partides de Pilota Valenciana reconeixent els seus valors intrínsecs.

CE4

Adoptar un estil de vida saludable i sostenible aplicant principis d'ètica ambiental i seguretat per a transformar l'entorn.

4.1. Organitzar i practicar activitats físicoesportives inclusives en el medi natural i urbà amb seguretat i eco-responsabilitat fomentant l'oci actiu i estils de vida sostenibles.

4.2. Identificar i aplicar actuacions saludables i sostenibles per a la protecció, conservació i millora de l'entorn natural i urbà, establint relacions amb entitats relacionades amb l'educació ambiental i la sostenibilitat.

4.3. Practicar i aplicar normes de seguretat i tècniques de primers auxilis i supervivència en contextos naturals i urbans per a controlar els riscos intrínsecs de les activitats respecte als equipaments, l'entorn i l'actuació i interacció dels participants.

CE5

Identificar oportunitats personals, acadèmiques i laborals relacionades amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu a partir d'experiències personals i mitjançant l'ús de la tecnologia.

5.1. Participar en propostes reals o simulades relacionades amb l'activitat física i la salut, l'esport, les activitats artísticoadressives o la natura, analitzant les possibilitats de l'entorn més pròxim i tenint en compte la sostenibilitat.

5.2. Detectar i curar continguts amb l'ús de la tecnologia com a element facilitador per a la creació d'escenaris de pràctica activa saludable.

5.3. Col·laborar en propostes informatives d'eixides acadèmiques i laborals i en visites a espais relacionats amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu.

5.2 Instruments d'avaluació:

Al llarg del curs utilitzarem una sèrie d'instruments d'avaluació que ens ajudaran a dotar d'objectivitat el procés d'avaluació. Així doncs, aplicarem alguns dels següents instruments amb el nostre alumnat al llarg de les diferents situacions d'aprenentatge:

- Registres d'esdeveniments, graella d'observació diària i llista de control (assistència, higiene, treball diari).
- Exposicions pràctic-teòriques, entrega de treballs escrits, exàmens, activitats a la plataforma AULES GVA.
- Escales de Valoració i Rúbriques en diferents Proves Pràctiques.
- Tests de Condició Física.

6. Criteris de qualificació:

Tal com hem comentat l'avaluació serà contínua. A efectes de qualificació això significa que en cas que l'alumnat no supere amb una nota mínima de 5 la suma de la mitjana de les diferents unitats de programació per trimestre, s'inclouran elements d'aquestes en les següents. Això és, si la nota numèrica és inferior a 5, en estar relacionades les anomenades unitats de programació amb els corresponents criteris d'avaluació i aquests amb les Competències Específiques corresponents (vegeu quadre punt 5.2) es considerarà que l'alumnat no ha assolit competencialment els sabers, destreses i actituds, necessari per a progressar amb èxit en el seu itinerari formatiu.

Atenent a les característiques dels grups, l'entorn i l'avaluació inicial realitzada s'estableixen els següents percentatges per a la corresponent nota:

CE1 CE2 CE3 CE4 CE5	A) Conductes observables relacionades amb els hàbits de salut i higiene (Indicador-> Canvi de samarreta i higiene post exercici). B) Conductes observables relacionades amb els respecte als seus iguals, al professorat, la resolució de conflictes, així com al material i l'entorn.	CEv 1.1/ 1.3 / 2.1 / 2.3 / 3.2 / 3.3 / 4.1 / 4.3 / 4.4 / 5.3	Fins 10 %
CE1 CE2 CE3 CE4	C) Conductes i coneixements observables relacionades amb la pràctica per a la millora de la seua salut física, mental i social i coneixent i evitant conductes de risc. D) Conductes coneixements observables relacionades amb l'alfabetització motora de l'alumnat. E) Conductes observables relacionades amb la creativitat i les activitats artisticoexpressives.	CEv 1.1/ 1.2 / 2.1 / 2.2 / 3.1 / 3.3 / 4.1 / 4.2 / 4.3 / 4.4/ 4.5	Fins 80%
CE5	F) Conductes i coneixements observables relacionades amb el bon l'ús de les TAC com a repositoris de sabers, facilitadores de la nostra pràctica i creadores de continguts útils per a la conscienciació cap a una vida saludable en un entorn sostenible.	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3	Fins 10%
EX- TRA	(Participació en el Projecte Esportiu de Centre, patis actius i projecte millor en família, etc.). Activitats de reforç i ampliació.		Fins 10%

Pel que fa als components d'avaluació de l'alumnat que en algun moment del curs no ha realitzat la part pràctica, com la resta del grup, per lesió o malaltia

variarà lleugerament. En lloc de fer la part pràctica haurà que presentar les aportacions següents:

- Col·laboració a nivell cognitiu amb els companys i aportar solucions als problemes plantejats com cada alumne/a.
- Entrega d'un portfoli realitzat a classe amb informació sobre les diferents sessions i continguts.

Altres elements que complementen aquests percentatges de qualificació són:

- Pla de centre respecte a les faltes d'ortografia.

Seguint instruccions del centre com a matèria no específicament lingüística en cas d'exàmens teòrics i treballs llevarem una dècima a partir de la cinquena falta fins a un màxim de mig punt.

Es considerarà aprovat un trimestre quan l'alumne obtingue una qualificació igual o superior a 5 amb les notes obtingudes al llarg del trimestre. La nota final de curs, vindrà determinada per la realització de la mitjana de les tres avaluacions, és a dir, tindrem en compte per a fer la mitjana la nota real dels trimestres (no la que surt al butlletí).

OPTATIVA 2ON BATXILLERAT.

“Activitat física per a la salut i el desenvolupament personal”.

IES Violant de Casalduch. Benicàssim.

Departament d'Educació Física 2025-26.

Isabel Feliu Oliu i Marc Agut Calduch.

ÍNDEX:

- 1.- Competències específiques de la matèria.
- 2.- Sabers bàsics.
- 3.- Metodologia.
- 4.- Situacions d'aprenentatge.
- 4.1.- Temporalització.
- 4.2.- Relació dels sabers amb les unitats de la programació i els criteris d'avaluació.
- 5.- Avaluació de l'alumnat, instruments de recollida d'informació i registre.
- 5.1.- Criteris d'avaluació.
- 5.2.- Instruments d'avaluació.
- 6.- Criteris de qualificació.
- 6.1.- Criteris generals de qualificació.

“Activitat física per a la salut i el desenvolupament personal”.

Coneix el teu cos és la nostra primera dimensió del ser. Som el que els demás veuen que som, el cos és casa nostra i com a tal hauríem de conèixer i mantenir-lo. Cap sistema d'entrenament o activitat és igual per a tothom, hem de conèixer el nostre propi cos i adaptar les activitats en funció del nostre ser, el que pretenem, objectius i capacitats. Per això l'optativa en els nostres principis d'edat adulta pot suposar un aprenentatge en gran mesura molt significatiu que pot marcar les nostres vides.

Alumnes: “Vosaltres em dieu els objectius.... i entre tots programem de forma individualitzada el que volem aconseguir”.

1. Competències específiques de la matèria d'Educació Física.

CE1.- Implementar i valorar un programa d'activitat física i esportiva saludable, adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social.

CE2.- Planificar i promoure situacions físicoesportives aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.

CE3.- Analitzar i promoure projectes de naturalesa artisticoexpressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.

CE4.- Dissenyar, adoptar i valorar actuacions que fomenten estils de vida saludables i sostenibles amb seguretat i ecoresponsabilitat dirigides a transformar i millorar l'entorn natural i urbà.

CE5.- Explorar i planificar actuacions i projectes futurs en els àmbits personal, laboral i acadèmic relacionats amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu, mitjançant experiències viscudes i l'ús de les noves tecnologies.

2.- Sabers bàsics

Tal com diu el Decret "La programació d'aula que es genera a partir d'aquests continguts haurà de generar unitats i projectes integrant diversos sabers tant en el mateix bloc com entre els altres, deixant a criteri del professorat l'enfocament d'aquestes manifestacions, a favor d'una Educació Física sensiblement holística, competencial i integrada en la seua vida."

L'actual Decret 108/2022 estableix una sèrie de sabers bàsics i competències específiques que ens serviran per a augmentar i consolidar els aprenentatges assolits en l'ESO i primer de batxillerat, creant situacions d'aprenentatge en forma d'unitats de programació que ajudaran a assolir les competències específiques nomenades a l'anterior punt.

Amb tot s'estableix una divisió de 4 BLOCS de sabers subdividits en subgrups, els quals relacionarem en l'apartat situacions d'aprenentatge a les Unitats de Programació programades per aquest curs.

Bloc 1. Vida activa i saludable.

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

Bloc 3. Manifestacions de la cultura motriu.

Bloc 4. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.

3.- Metodologia

Tal com es pot llegir a l'actual D.108/2022 “el propòsit central del Sistema Educatiu és preparar als i les joves per a la seua vida, ajudant-los a desenvolupar estratègies i recursos mentals, emocionals i socials per afrontar la incertesa, complexitat i desafiaments presents i futurs”.

La metodologia utilitzada en les situacions d'aprenentatge mirarà cap a una avaluació autèntica (Blàzques & Sebastiani, 2009) que implica tasques contextualitzades en referència a solucionar o intervindre en escenaris de transcendència personal o social, buscant solucions variades a una mateixa situació problema en qualsevol dels àmbits que engloba la nostra matèria. En qualsevol cas, el coneixement existent de les solucions tècniques, tàctiques, i els sabers relacionats amb l'activitat física, la salut i la cultura artísticoadressiva donarà la base necessària al nostre alumnat per a participar amb criteri (Aprenentatge basat en evidències científiques) en el seu procés d'alfabetització motriu.

Així, de manera preferent les situacions d'aprenentatge en la forma de tasques, reptes, unitats de programació i/o projectes hauran de:

- Despertar la curiositat del nostre alumnat (ex. Aprenentatge Basat en Reptes).

- Fomentar la creativitat, generant respostes alternatives i posant-les en pràctica.
- Analitzar amb esperit crític la informació que reben i argumentar de manera raonada i amb judici, especialment en aquesta societat de les *fake news*.
- Millorar la seua capacitat de comunicació, especialment en la nostra matèria mitjançant el cos.
- Afavorir el treball col·laboratiu (Aprentatge cooperatiu).
- Generar situacions que promoguen l'empatia i el coneixement emocional i respecte pels sentiments i emocions entre l'alumnat i entre l'alumnat i la resta de la comunitat educativa (Educació Física Emocional).
- Crear ciutadans actius i crítics, fent-los que participen del procés d'E-A i afrontant des de la matèria d'Educació Física temàtiques de justícia social, tal com marca l'actual currículum (ex. Aprentatge Servei).

4.- Situacions d'aprenentatge.

Les situacions d'aprenentatge hauran d'incloure tasques competencials, que formen part intrínseca de l'avaluació autèntica com a oportunitat d'aprenentatge.

4.1.- Temporalització.

Es plantegen les següents unitats de programació i la seua seqüenciació que contindran les situacions d'aprenentatge per al curs 25/26:

Primer trimestre:

- 1) CF I SALUT: PLANIFIQUEM LA NOSTRA SALUT.
- 2) ENS DESINHIBIM: MUNTATGES ARTÍSTIC-EXPRESSIUS

Segon trimestre:

- 3) PENSEM EL NOSTRE FUTUR: SORTIDES LABORALS, ESTUDIS...
- 4) ESPORT I JOC.

Tercer trimestre:

- 5) MULTIESPORT: DOCÈNCIA EN EL CAMP DE L'ESPORT

6) REHABILITACIÓ ESPORTIVA, MASSATGES, LESIONS

4.1.- Temporització.

Les classes són dilluns de 9:10 a 11:00 i dimecres i divendres de 9:10 a 10:05, aquest horari ens va genial per fer dos blocs de sessió curta dimecres i divendres i una sessió llarga i intensa els dilluns possibilitant eixir del centre/dutxa.

4.2.- Relació dels sabers amb les unitats de programació i els criteris d'avaluació.

A continuació es presenta un quadre relacional dels sabers bàsic que marca la llei per a 2n de batxillerat, la concreció curricular de les situacions d'aprenentatge en unitats de programació i amb els criteris d'avaluació.

BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE		
CE1, CE3, CE4, CE5		
SUBBLOC 1.1 SALUT FÍSICA	UNITAT DE PROGRAMACIÓ	CRITERIS D'AVALUACIÓ
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables		
Programes d'AF personal per a les CFB. Tecnologies per a valorar l'anàlisi fisiològic de l'AF	1/ 5	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3 CEv 2.1 / 2.3
Grup 2. Cura del cos		
Mètodes de recuperació de l'esforç	1/5/6	CEv 1.1 / 1.2 / 1.3 CEv 2.1

SUBBLOC 1.2 SALUT SOCIAL		
Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.	1/5	CEv 1.3 CEv 2.3 CEv 5.2
SUBBLOC 1.3 SALUT MENTAL		
Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació		
Mètodes de relaxació i respiració	1/6	CEv 1.1/1.3 CEv 5.1/5.2

Grup 2. Ús i abús de la tecnologia		
Autogestió del temps d'ús de la tecnologia per millorar la salut		CEv 1.1 / 1.2/ 1.3 CEv 5.2
BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA		
CE1, CE2, CE4, CE5		
SUBBLOC 2.1. Mesures preventives i de seguretat		

Protocols, normes de seguretat i tècniques per a la prevenció i actuació en una situació d'emergència en les nostres pràctiques i en la vida quotidiana.	6	CEv 1.3 CEv 4.3
SUBBLOC 2.2. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física		
Eixides professionals relacionades amb l'Educació Física.	4	CEv 5.3

SUBBLOC 2.3. Jocs i esports		
Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari. Normativa i reglament esportiu	3/5/7	CEv 2.1 / 2.2 / 2.3

BLOC 3. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU I LA COMUNICACIÓ		
CE1, CE2, CE3, CE4, CE5		
SUBBLOC 3.1 Gestió emocional i habilitats comunicatives		
Grup 1. Gestió emocional		
Control i gestió d'emocions	2/4	CEv 3.1 / 3.2 /
Grup 2.Habilitats comunicatives	5	CEv 3.1 / 3.2 /
Gestió de grups, lideratge, dinamització	1/5	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
SUBBLOC 3.2 Elements comunicatius i cultura artisticoexpressiva		
Muntatges i intervencions artisticoexpressives	2	CEv 3.1 / 3.2 / 3.3
SUBBLOC 3.3 Cultura motriu tradicional		
Contribucions de l'esport a la inclusió	1 2/3/5/6/7	CEV 1.3/ 2.1/2.2/2.3/3.1/3.2/4.3/5.2

BLOC 4. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN		
CE1, C4, C5		
SUBBLOC 4.1. Iniciatives i activitats saludables i sostenibles en l'entorn		
Beneficis de la pràctica esportiva en el medi natural Oportunitats de l'entorn per a l'oci actiu, segur i sostenible. Prevenició de riscos en la pràctica fisicoesportiva en entorns naturals i urbans.	4/5/7	CEv 4.1/4.2/4.3/5.1
SUBBLOC 4.2. Alimentació saludable i sostenible		
Hàbits nutricionals saludables i sostenibles. Nutrició esportiva	1	CEv 1.2/5.2

SUB-BLOC 4.3. Tecnologia i medi natural		
Tecnologia i aplicacions facilitadores de la pràctica esportiva en el medi natural, urbà i temps d'oci	1/6	CEv 4.3 / 5.2

5.- Avaluació de l'alumnat.

L'avaluació serà contínua i formativa seguint la gradació de criteris amb l'objectiu d'assolir i adquirir les competències corresponents al nivell i a la matèria, tal com marca la redacció curricular (D.108/2022). Així, es relacionaran aquests criteris d'avaluació amb les rúbriques, llistes d'observació i altres tècniques de registrament d'informació on es desenvolupen les diferents unitats de programació esmentades.

5.1.- Criteris d'avaluació.

CE1. Implementar i valorar un programa d'activitat física i esportiva saludable, adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social.	
	2n Batxillerat
1.1	Aplicar de manera autònoma un programa d'activitat física adequat al nivell de condició física i a les necessitats i interessos propis i valorar-ne els components que contribueixen al benestar físic, mental i social.
1.2	Difondre propostes d'intervenció d'activitats físiques i hàbits saludables, dins i fora del centre.
1.3	Identificar i valorar els components d'un estil de vida saludable en l'àmbit educatiu i

	l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.
--	---

CE2. Planificar i promoure situacions físicoesportives aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.	
	2n Batxillerat
2.1	Afrontar situacions motrius en diferents contextos, adaptant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris a les condicions canviants de l'activitat, i utilitzant les habilitats socials per a la resolució de conflictes.
2.2	Organitzar i adaptar esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.
2.3	Promoure situacions d'activitat física i esportiva en diferents contextos atenent als elements inherents de justícia social com la participació i la igualtat d'oportunitats.

CE3. Analitzar i promoure projectes de naturalesa artísticoadressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.	
	2n Batxillerat
3.1	Desenvolupar i valorar propostes artísticoadressives mostrant un domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.
3.2	Organitzar i practicar diverses activitats motrius adoptant un comportament personal i social respectuós i responsable, mostrant actituds d'empatia i inclusió davant la diversitat i autoregulant les emocions.

3.3	Organitzar partides i participar en la difusió de les diferents modalitats de Pilota Valenciana com a bé d'interés cultural.
-----	---

CE4. Dissenyar, adoptar i valorar actuacions que fomenten estils de vida saludables i sostenibles amb seguretat i ecoresponsabilitat dirigits a transformar i millorar l'entorn natural i urbà.	
	2n Batxillerat
4.1	Practicar i avaluar activitats físicoesportives inclusives en el medi natural i urbà dissenyades amb ecoresponsabilitat i fomentar els estils de vida sostenibles.
4.2	Promoure actuacions saludables i sostenibles per a la protecció, conservació i millora de l'entorn natural i urbà, establint relacions amb entitats relacionades amb l'educació ambiental i amb la sostenibilitat i avaluant-ne l'impacte en la comunitat.
4.3	Analitzar, practicar i aplicar protocols de seguretat i tècniques de primers auxilis i supervivència en contextos naturals i urbans per a controlar els riscos intrínsecs de les activitats respecte als equipaments, a l'entorn i a l'actuació i interacció dels participants.

CE5. Explorar i planificar actuacions i projectes futurs en els àmbits personal, laboral i acadèmic relacionats amb l'activitat física, amb l'esport i amb l'oci actiu, mitjançant experiències viscudes i l'ús de les noves tecnologies	
	2n Batxillerat
5.1	Elaborar una proposta en l'àmbit del centre o col·laborar amb entitats de l'entorn relacionades amb l'activitat física i amb la salut, l'esport, les activitats

	artísticoexpressives o la natura, analitzant les possibilitats de l'entorn més pròxim i tenint en compte la sostenibilitat.
5.2	Participar en la creació i en la difusió de continguts relacionats amb escenaris de pràctica activa saludable utilitzant les tecnologies digitals.
5.3	Cooperar en experiències informatives d'eixides acadèmiques i laborals relacionades amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu.

6.2 Instruments d'avaluació:

Al llarg del curs utilitzarem una sèrie d'instruments d'avaluació que ens ajudaran a dotar d'objectivitat el procés d'avaluació. Així doncs, aplicarem alguns dels següents instruments amb el nostre alumnat al llarg de les diferents situacions d'aprenentatge:

- Registres d'esdeveniments, graella d'observació diària i llista de control (assistència, higiene, treball diari).
- Exposicions pràctic-teòriques, entrega de treballs escrits, exàmens, VIDEOS.
- Escales de Valoració i Rúbriques en diferents Proves Pràctiques.
- Tests de Condició Física.
- Recorregut corrent per muntanya. Gravem Strava.

6. Criteris de qualificació:

Tal com hem comentat l'avaluació serà contínua. A efectes de qualificació això significa que en cas que l'alumnat no supere amb una nota mínima de 5 la suma de la mitjana de les diferents unitats de programació per trimestre, s'inclouran elements d'aquestes en les següents. Això és, si la nota numèrica és inferior a 5, en estar relacionades les anomenades unitats de programació amb els corresponents criteris d'avaluació i aquests amb les Competències Específiques corresponents es considerarà que l'alumnat no ha assolit competencialment els

sabers, destreses i actituds, necessari per a progressar amb èxit en el seu itinerari formatiu.

Atenent a les característiques dels grups, l'entorn i l'avaluació inicial realitzada s'estableixen els següents percentatges per a la corresponent nota numèrica prescriptiva:

CE1 CE2 CE3 CE4 CE5	A) Conductes observables relacionades amb els hàbits de salut i higiene (Indicador-> Canvi de samarreta i higiene post exercici). B) Conductes observables relacionades amb els respecte als seus iguals, al professorat, la resolució de conflictes, així com al material i l'entorn.	CEv 1.2/ 1.3 / 2.1 / 2.3 / 3.2	Fins 20 %
CE1 CE2 CE3 CE4	C) Conductes i coneixements observables relacionades amb la pràctica per a la millora de la seua salut física, mental i social i coneixent i evitant conductes de risc. D) Conductes coneixements observables relacionades amb l'alfabetització motora de l'alumnat. E) Conductes observables relacionades amb la creativitat i les activitats artisticoexpressives.	CEv 1.1/ 1.2 / 2.1 / 2.2 / 2.3 3.1 / 3.2/ 3.3 / 4.1 / 4.2 / 4.3	Fins 80%
CE5	F) Conductes i coneixements observables relacionades amb el bon l'ús de les TAC com a repositoris de sabers, facilitadores de la nostra pràctica i creadores de continguts útils per a la conscienciació cap a una vida saludable en un entorn sostenible.	CEv 5.1 / 5.2 / 5.3	Fins 20%
EXT RA	(Participació i col·laboració en el Projecte Esportiu de Centre, etc.). Activitats de reforç i ampliació.		Fins 10%

Amb referència als components d'avaluació de l'alumnat que en algun moment del curs no ha realitzat la part pràctica, com la resta del grup, per lesió o malaltia variarà lleugerament. En lloc de fer la part pràctica hi haurà que presentar les aportacions següents:

- Col·laboració en l'àmbit cognitiu amb els companys i aportar solucions als problemes plantejats com cada alumne/a.
- Entrega d'un portfoli realitzat a classe amb informació sobre les diferents sessions i continguts.

6.1.- Criteris generals de qualificació

Es considerarà aprovat un trimestre quan l'alumne obtingui una qualificació igual o superior a 5 amb les notes obtingudes al llarg de les UUDD del trimestre. La nota final de curs, vindrà determinada per la realització de la mitjana de les tres avaluacions, és a dir, tindrem en compte per a fer la mitjana la nota real dels trimestre (no la que surt al butlletí).

Respecte a la nota que surt al butlletí, arrodonirem cap a dalt sempre que el decimal siga igual o superior a 6. A més, també tindrem en compte si l'alumne ha entregat tots els treballs o realitzat totes les activitat obligatòries i l'actitud positiva/participació constant durant tot els curs, ja que de no ser així arrodonirem cap a baix.

8. Organització general dels espais d'aprenentatge, els agrupaments i els recursos materials

A continuació es pot observar la distribució horària de les instal·lacions pròpies d'educació física.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8:15 a 9:10	3r ESO E (Isa) 2n ESO F (EF4)	2n ESO H (EF4)	1r ESO D (Alfonso) 4t ESO E (Julián) 2n ESO G (EF4)	3r ESO C (EF5) 1r ESO G (EF4)	1r ESO C (Alfonso) 3r ESO PDC (Isa) 2n ESO C (Manolo)
9:10 a 10:05	4t ESO E (Julián) Optat 2n Bat (Isa) Optat 2n Bat (EF4)	4t ESO B (Bort) 1r ESO F (EF4)	1r Bat B (Julián) 1r Bat D (César) Optat 2n Bat (Isa) Optat 2n Bat (EF4)	3r ESO F (Isa) 3r ESO A (EF5) 2n ESO E (Manolo)	1r ESO A (Alfonso) 1r Bat A (Julián) Optat 2n Bat (Isa) Optat 2n Bat (EF4)
10:05 a 11:00	1r Bat A (Julián) Optat 2n Bat (Isa) Optat 2n Bat (EF4) 4t PDC (EF5)	3r ESO E (Isa) 4t PDC (EF5) 4t ESO D (Pepe)	1r ESO B (Alfonso) 1r Bat B (Julián) 1r Bat D (César)	4t ESO F (Julián) 3r ESO D (Isa) 1r ESO F (EF4)	4t ESO B (Bort) 2n ESO F (EF4) 1r Bat A (Julián)
PATIS ACTIUS	Alfonso Isa EF5	Bort Pepe Lledó	César Lledó Iván M	César Isa EF4	Alfonso Bort Pepe
11:25 a 12:20	Optat 4t ESO (Alfonso)	3r ESO PDC (Isa) 3r ESO A (EF5)	Optat 4t ESO (Alfonso) 3r ESO C (EF5) 2n ESO B (Pepe)	1r Bat C (César) 4t ESO A (Bort) 1r ESO E (EF4)	
12:20 a 13:15	1r ESO B (Alfonso) 1r ESO G (EF4)	4t ESO A (Bort) 3r ESO D (Isa) 2n ESO D (Manolo)	1r ESO C (Alfonso) 4t ESO F (Julián) 2n ESO C (Manolo)	1r Bat C (César)	2n ESO G (EF4) 2n ESO B (Pepe)
13:15 a 14:10	1r ESO D (Alfonso) 1r Bat B (Julián) 1r ESO E (EF4)	1r Bat D (César) 2n ESO A (Pepe) 2n ESO E (Manolo)	1r ESO A (Alfonso) 3r ESO B (EF5) 2n ESO D (Manolo)	2n ESO A (Pepe)	3r ESO B (EF5) 2n ESO H (EF4) 4t ESO C (Pepe)

14:10 a 14:15					
14:15 a 15:10		1r Bat C (César) 3r ESO F (Isa) 4t ESO C (Pepe)		4t ESO D (Pepe)	

EN LLETRA ROJA: hores de coincidència de 4 grups (només disposem de 3 espais esportius propis a l'IES)

EN VERD: Prioritat gimnàs

EN GROC: Alternança d'utilització del gimnàs o convivència en el mateix espai. En dos dels casos un dels grups implicats és reduït

EN BLAU: Possibilitat d'anar a les instal·lacions del poliesportiu municipal, la 2ª hora es disposaria de l'espai interior (la 1ª en funció de la utilització del mòdul Esports d'equip).

Es pot observar com cada grup de 1r i 2n té les dues sessions setmanals d'EF separades, i este any també els cursos de 3r i 4t d'ESO. Amb les hores separades es garanteixen dos dies setmanals d'activitat física de tot l'alumnat, però d'altra banda, amb les hores seguides era més gran el ventall de possibilitats i l'aprofitament de l'entorn privilegiat del nostre IES. Pros i contres. Els grups de 1r de Batxillerat, al tenir tres sessions setmanals, tenen classe dos dies (un dia dues sessions seguides i l'altre dia una sessió). Seria genial tenir també eixa distribució durant l'etapa de l'ESO.

9. Mesures de resposta educativa per a la inclusió.

El departament d'Educació física atén especialment qualsevol cas de necessitat específica de suport educatiu i compensació de desigualtats ficant en valor una educació física per tothom i per a tota la vida.

En principi, l'alumnat d'ESO i Batxillerat no presenta necessitat d'adaptacions curriculars significatives (nivell de resposta III o IV D104/2018), en tot cas, puntualment es faran adaptacions d'accés des d'una perspectiva inclusiva i tenint en compte els principis del DUA i es treballa conjuntament amb el departament d'orientació, les especialistes d'audició i llenguatge i la informació i canvis dels tutors i tutores del nostre alumnat.

10. Activitats complementàries i extraescolars.

El nostre departament aposta clarament per les activitats extraescolars. Després d'uns anys complicats, es va tornar a la normalitat i l'alumnat pot seguir aprendrent i gaudint de diversitat d'experiències. L'alumnat ve amb forces renovades i amb ganes de fer tot el que no van poder fer durant uns anys.

A continuació està el llistat de l'activitat escollida per al present curs escolar. Cada departament només pot organitzar una activitat per nivell:

1r ESO: Acampada de benvinguda

2n ESO: Esquiada a Boí Taüll

3r ESO: Esquiada a Boí Taüll

4t ESO: Itinerari en bicicleta

1r Bat: Activitats nàutiques

A banda, tot l'alumnat participarà en la tradicional Benicursa, que s'ha convertit en una activitat de centre i és el nostre particular dia de l'esport. De la mateixa manera, una selecció d'alumnes participaran en el Memorial Enrique Beltrán i alguns grups de 3r ESO acudirán a una jornada de rugbi a càrrec de la federació.

Pel que fa a les extraescolars de l'alumnat de 2n de batxillerat, s'intentarà mantenir-les en horari extraescolar com la pròpia assignatura, i evitar d'aquesta manera alterar el funcionament normal d'un curs tan enfocat a preparar les proves d'accés a la universitat. S'informarà amb antelació en cas de realitzar alguna activitat extraescolar que trenque amb l'horari habitual de l'assignatura.

A l'hora del pati, l'alumnat de tots els cursos pot participar en activitats del projecte Patis Actius, molt consolidat al nostre centre. El bàdminton per a tots els cursos i també per al professorat i l'handbol de 1r i 2n ESO són els protagonistes estrella (també inclourem colpbol a 1r ESO). Este any es vol seguir apostant per l'esport femení i per segona vegada es disputarà un campionat de bàdminton exclusivament femení i una Benileague d'handbol femenina oberta a tots els cursos.

11.- Educació Física com a matèria transdisciplinària per a l'acompliment del perfil d'eixida de l'alumnat.

11.1- Pla de foment de la lectura.

L'hàbit lector és un dels principals objectius transversals a totes les assignatures que es ve reforçant any rere any des de fa molts cursos escolars. Aquesta inquietud neix de la manca d'aquest hàbit si ens atenem a les estadístiques respecte a la lectura de la població en general, i sobretot del sector infantil i de l'adolescència. És per això que des del nostre centre educatiu pretenem reforçar-lo a través d'una sèrie d'estratègies que implementa cada departament.

El departament d'Educació Física, tot i que el seu focus fonamental és el moviment i l'exercici físic, vol despertar i en altres casos reforçar la curiositat per temes relacionats amb la salut, l'esport i l'oci actiu a través d'unes lectures que en cada nivell es potenciarn de manera diferent segons el moment i el context de la unitat didàctica en qüestió, sobretot a través de:

- lectura i anàlisi de llibres.

- lectura i anàlisi d'articles de premsa.
- revisió i reflexió d'articles relacionats de pàgines web.
- lectura, revisió i tractament de textos relacionats, mitjançant la plataforma Moodle de l'aula virtual.
- totes aquelles lectures relacionades amb diferents temes d'interès que proposen els alumnes.

11. 2- Situacions d'aprenentatge amb altres matèries.

El departament col·labora amb la resta dels departaments del centre amb l'activitat de la Benicursa, que ha passat a ser una activitat de centre, coordinada pel professorat d'EF.

El nostre departament mostra sempre predisposició a treballar amb altres matèries, com informàtica, amb l'streaming dels patis actius, orientació, amb activitats de dinàmica de grups per a diferents jornades que es celebren...

12.- Avaluació de la programació didàctica i del procés d'ensenyament.

Al final de l'actual curs escolar es farà una anàlisi DAFO per a la millora de les accions i decisions del present programa, a més durant el curs, en una visió dinàmica i activa i d'avaluació continua es podran fer les adaptacions necessàries per la millora del procés d'ensenyament i aprenentatge.

13.- Línia pedagògica del Centre i proposta pedagògica del Departament

A banda de la programació d'aula, amb les respectives situacions d'aprenentatge, criteris d'avaluació... que s'han desenvolupat anteriorment, no podem concloure el present document sense parlar dels trets característics més importants dels altres nivells de concreció, de Centre i de Departament.

- Línia pedagògica de l'IES Violant de Casalduch

Una de les línies del nostre IES és apostar des de fa anys per la reducció de la ràtio a totes les matèries i cursos. El conjunt d'hores relacionades amb el PAM s'utilitzen amb aquest propòsit. Així doncs, en molts grups s'ha aconseguit tenir una ràtio de 20-21 alumnes, que repercuteix directament en la qualitat de l'ensenyament i en la possibilitat d'oferir un tracte més personalitzat i així atendre a la diversitat de cada grup classe.

En relació a l'educació física i altres matèries, en alguns nivells es mantenia fins este curs una distribució horària heretada de la pandèmia, que aglutinava les dues sessions setmanals el mateix dia. D'aquesta manera, durant l'etapa d'ESO l'alumnat tenia EF un dia a la setmana (55'+55'). A pesar del hàndicap de només veure l'alumnat un dia a la setmana, l'agrupament horari ampliava el ventall de possibilitats de pràctica, permetent per exemple sortir del centre i poder utilitzar

la platja com a instal·lació esportiva pròpia. S'ha d'aprofitar l'entorn privilegiat del nostre IES. Este any hem tornat en tots els cursos a hores separades. Veurem què paga més la pena.

En tercer lloc, ens agradaria destacar que l'equip directiu aposta i dona el seu íntegre suport al nostre departament pel projecte Patis Actius, així com a altres activitats durant l'esbarjo. L'IES Violant de Casalduch és un centre viu i dinàmic on a l'hora del pati durant el curs es poden observar actes d'allò més diversos, relacionats amb la lectura, el teatre, la dansa, l'esport, la reivindicació...

- Proposta pedagògica del Departament d'Educació Física

A banda de donar suport a la línia pedagògica del Centre, des del nostre Departament s'estableixen altres mesures de concreció curricular. En primer lloc s'ha decidit canviar la manera de recuperar les pendents. Este una manera per recuperar la pendent serà aprovar el primer trimestre i segon trimestre del següent curs. En cas de no superar els trimestres existeix una segona possibilitat, anar a la convocatòria de pendents. Unes proves teòriques i pràctiques decidiran si es recupera o no. Esta convocatòria serà el dia 24/04/2025, a les 11:30h.

En segon lloc, ens agradaria comentar que des de fa uns anys s'ha arribat a l'acord de seguir una progressió relacionada amb l'aprenentatge dels esports d'equip durant l'ESO. A 1r ESO es treballarà l'handbol, a 2n ESO el bàsquet, a 3r ESO el rugbi i el vòlei, i a 4t ESO els esports angloamericans. D'aquesta manera es garanteix que l'alumnat, independentment del professorat que li toque, tindrà una base dels anteriors esports. Apostem per la diversificació de la pràctica i per enriquir l'aprenentatge.

Per últim, ens agradaria destacar també que s'ha decidit donar continuïtat durant l'ESO a un esport individual, el bàdminton, que s'ha convertit poc a poc en l'esport rei del nostre IES. Al finalitzar l'etapa l'alumnat tindrà un bagatge important relacionat amb este esport.