

# **PROGRAMACIÓ GENERAL**

**MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA**

**NIVELL: ESO I BATXILLER**

**DEPARTAMENT: EDUCACIÓ FÍSICA**

**CURS ESCOLAR: 2023 – 2024**

## CONTEXTUALITZACIÓ

La societat actual és conscient de la necessitat d'incorporar a la cultura i a l'educació bàsica dels seus ciutadans aquells coneixements, destresses i capacitats, que relacionats amb el cos i l'activitat motriu, contribueixen al desenvolupament personal i a una millor qualitat de vida. L'àrea d'Educació Física s'encarrega d'ordenar i transmetre estos coneixements, destresses i capacitats. El cos i el moviment constitueixen els eixos bàsics de l'acció educativa en esta àrea.

Des d'una concepció unitària de la persona, el moviment adquireix, junt amb el valor funcional, adaptatiu i instrumental que se li atribueix, un valor expressiu i significant. En conseqüència, l'acció educativa exercida des d'esta àrea ha de considerar tots els elements que s'integren en la conducta motriu: perceptius, expressius, comunicatius, cognoscitius, afectius, relacionals i d'execució.

L'àrea d'Educació Física ha de procurar l'adquisició d'aprenentatges i el desenrotllament d'aquelles capacitats que perfeccionen i augmenten les possibilitats de moviment dels alumnes, milloren el seu nivell d'habilitat motriu i faciliten el coneixement i la comprensió de la conducta motriu humana, permetent assumir actituds, valors i normes en relació amb el cos i el moviment. L'adquisició i el desenrotllament d'estos aprenentatges i capacitats han d'estar vinculats a la pròpia experiència motriu de la persona i no poden aïllar-se del propi coneixement corporal.

L'àrea d'Educació Física ha de reconèixer una pluralitat d'enfocaments (esportiu, psicomotor, de condició física, recreatiu, ...) donant cabuda a tot tipus de pràctiques i exercicis motors sempre que contribueixquen a la consecució dels objectius generals de l'etapa i l'àrea.

L'Educació Física ha d'atendre a les demandes que la societat actual genera respecte al seu camp de coneixement. Estes demandes es centren d'una banda en l'atenció al cos, atenent a la seua millora funcional i a la salut; i per un altra en la utilització constructiva del temps d'oci per mitjà d'activitats físiques recreatives i esportives.

L'Educació Física en estes etapes ha d'afavorir la formació d'una imatge ajustada de l'alumnat, de les seues característiques i possibilitats personals i contribuir amb això a acceptar la seua realitat corporal i la dels altres i a millorar l'autoestima. Es durant estes etapes quan s'accentuen les diferències biofisiològiques de gènere, la qual cosa fa necessari evitar tota classe de discriminació entre l'alumnat.

La programació que a continuació es desenrotlla, té com a objectiu fonamental contextualitzar i relacionar els objectius i continguts propis de la matèria amb la realitat sociocultural de la població de L'Alcúdia. Les unitats didàctiques escollides presenten a l'alumnat un ampli ventall de possibilitats esportives, recreatives i lúdiques que es poden realitzar en la població: exemples d'estes unitats serien la de atletisme, futbol o bàsquet. D'altres com les de voleibol, hoquei o pilota valenciana tracten fomentar la pràctica d'estos esports entre l'alumnat. Com hem dit abans l'objectiu fonamental és donar a l'alumnat d'aquest institut un ampli bagatge d'experiències motrius. Més tard l'alumnat podrà continuar practicant estos esports en les instal·lacions esportives del

poble: poliesportiu municipal de l'Alcúdia amb pista d'atletisme, futbol i bàsquet.

Moltes de les activitats complementàries i extraescolars també tenen com a objectiu dinamitzar la pràctica esportiva en la població i la utilització de les instal·lacions esportives municipals: piscina, pista d'atletisme, carrils bici...

Pel que fa al context escolar, aquesta programació està pensada per desenvolupar-la a l'IES Els Évols. Es tracta d'un centre públic situat a la localitat de L'Alcúdia i que imparteix les ensenyances de Secundària Obligatòria, Batxillerat i cicles. Aquest es troba ubicat a les afores de la població i amb un alumnat el qual és pràcticament tot de la població.

Aquest centre té un entorn sociocultural molt variat, amb un nivell socioeconòmic mitjà-baix. La llengua predominant en pràcticament la totalitat de l'alumnat dins la pròpia família és el valencià, a excepció de l'alumnat estranger, que utilitza en la gran majoria la pròpia del lloc de procedència. En l'actualitat hi ha un percentatge molt baix d'alumnat que és nou vingut i no entén cap dels idiomes cooficials de la comunitat valenciana.

Pel que fa a les instal·lacions, el centre compta amb les instal·lacions i material suficient per a impartir l'assignatura i els continguts proposats al llarg del curs. Així trobem:

- 2 pistes poliesportives
- Un gimnàs que permet la pràctica de diverses modalitats esportives
- Vestidors per a l'alumnat
- Despatx per al departament
- Zona d'esplai

## UNITATS DE PROGRAMACIÓ I TEMPORITZACIÓ

CURS	1a AVALUACIÓ (SETEMBRE-DESEMBRE)	2a AVALUACIÓ (GENER-MARÇ)	3a AVALUACIÓ (ABRIL-JUNY)
<b>1r ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalfament general</li> <li>• Condició física i salut</li> <li>• Jocs preesportius</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuació jocs preesportius</li> <li>• Habilitats gimnàstiques</li> <li>• Atletisme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientació bàsica</li> <li>• Expressió corporal i ritme</li> </ul>

CURS	1a AVALUACIÓ	2a AVALUACIÓ	3a AVALUACIÓ
<b>2n ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalfament general II</li> <li>• Condició Física i Salut</li> <li>• Esports alternatius</li> <li>• Jocs i esports inclusius</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esports d'invasió: bàsquet</li> <li>• De camí a la pilota: colpbol</li> <li>• Pilota valenciana: Raspall</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitats adaptades al medi natural</li> <li>• Expressió corporal: HHGG i ritme</li> </ul>

CURS	1a AVALUACIÓ (SETEMBRE-DESEMBRE)	2a AVALUACIÓ (GENER-MARÇ)	3a AVALUACIÓ (ABRIL-JUNY)
<b>3r ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalfament específic</li> <li>• Condició Física i Salut</li> <li>• Alimentació i activitat física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bàdminton</li> <li>• Handbol</li> <li>• Pilota: Raspall/Frontó</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxació</li> <li>• Expressió corporal: cordes</li> <li>• Iniciació a l'orientació</li> </ul>

CURS	1a AVALUACIÓ	2a AVALUACIÓ	3a AVALUACIÓ
<b>4t ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalfament Específic II</li> <li>• Condició física i salut</li> <li>• Programa AF; saludablement</li> <li>• Esports d'invasió: floorball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrosport i esquena</li> <li>• Jie Tradi: pilota valenciana</li> <li>• Programa AF; saludablement.</li> <li>• Activitats adaptades al medi natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eports alternatius</li> <li>• Programa AF; saludablement</li> <li>• Esports canxa dividida: volei</li> </ul>

CURS	1a AVALUACIÓ (SETEMBRE-DESEMBRE)	2a AVALUACIÓ (GENER-MARÇ)	3a AVALUACIÓ (ABRIL-JUNY)
<b>1r BAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalfament específic</li> <li>• Condició física i salut</li> <li>• Voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handbol</li> <li>• Programa activitat física saludable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressió corporal: balls</li> <li>• Esports alternatius</li> <li>• Activitats en entorns pròxims</li> </ul>

## COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I COMPETÈNCIES CLAU

La proposta curricular per a la matèria d'Educació Física presenta cinc competències específiques que concreten les competències clau recollides en el perfil d'eixida per a la matèria, i que contenen una descripció i la seua vinculació amb altres competències i amb les característiques de l'alumnat. També es donen orientacions sobre les situacions d'aprenentatge que afavoreixen l'adquisició de la competència. Els sabers essencials s'estructuren en els sis blocs de continguts associats als criteris d'avaluació seqüenciats per als cursos de segon i de quart d'ESO.

Finalment, s'estableix la relació amb altres àrees en una visió holística, relacionant el currículum de manera que tant l'alumnat com el professorat pugua establir connexions en llocs d'aprenentatge comuns per assolir les competències clau, com a fita en una personalització i interrelació de tot el procés.

### 2.1. Competència específica 1

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.

### 2.2. Competència específica 2

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.

### 2.3. Competència específica 3

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.

### 2.4. Competència específica 4

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

### 2.5. Competència específica 5

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

El quadre adjunt assenyala les relacions més significatives entre les cinc competències específiques d'aquesta matèria i les competències clau incloses en el perfil d'eixida de l'alumnat en finalitzar l'educació bàsica. En tots els casos, aquesta relació opera en les dues direccions.

	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1	X		X	X	X	X	X	
CE2	X	X	X		X	X		X
CE3	X			X	X	X	X	X
CE4			X	X	X	X	X	
CE5		X		X	X		X	

- **CCL:** Competència en comunicació lingüística
- **CP:** Competència plurilingüe
- **CMCT:** Competència matemàtica, ciència i tecnològica
- **CD:** Competència digital
- **CPSAA:** Competència personal, social i d'aprendre a aprendre
- **CC:** Competència ciutadana
- **CE:** Competència emprenedora
- **CCEC:** Competència en consciència i expressió cultural

## SABERS BÀSICS

Els trobem dividits en 6 blocs i apareixen concretats per cicle a mode de continguts a treballar, augmentant el nivell de complexitat segons s'avança durant el cicle.

**A. Vida activa i saludable.** Aquest bloc aborda els tres elements bàsics que integren el concepte de salut segons l'OMS: salut física, mental i social. A través d'aquests continguts es pretén generar una actitud positiva cap a la participació regular en activitats físiques i esport relacionades amb la salut i promoure l'adopció d'estils de vida actius així com la responsabilitat personal d'un cos saludable per a tota la vida.

- Salut física: efectes físics beneficiosos d'un estil de vida actiu. Alimentació saludable i hidratació. Educació postural en situacions quotidianes. Cura del cos: higiene personal i el descans després de l' activitat física.

- Salut mental: benestar personal i en l' entorn a través de la motricitat. Autoconeixement i identificació de fortaleses i debilitats en tots els àmbits (social, físic i mental).

- Salut social: l' activitat física com a pràctica social saludable. Drets dels infants en l' esport escolar. Respecte a totes les persones amb independència de les seves característiques personals.

**B. Organització i gestió de l' activitat física.** Aquest bloc aborda aquells components relacionats amb la planificació, organització i autoregulació de la pràctica física, així com aquells aspectes relacionats amb la seguretat de la pràctica motriu.

- Elecció de la pràctica física: vivència de diverses experiències corporals en diferents contextos.

- Cura del material utilitzat en l' activitat que cal desenvolupar.

- Preparació de la pràctica motriu: vestimenta esportiva i hàbits generals d' higiene corporal.

- Planificació i autoregulació de projectes motors senzills: objectius o fites.

- Prevenció d' accidents en les pràctiques motrius: jocs d' activació, escalfament i tornada a la calma.

**C. Resolució de problemes en situacions motrius.** Els sabers d'aquest bloc es relacionen amb una varietat d'experiències motrius desenvolupades a través de jocs i esports i les seues capacitats condicionals. Aquests sabers es desenvolupen en diferents contextos modificats de manera que es contribuïska a la participació segura, a una millor comprensió del joc per part de l'alumnat i a una pràctica més inclusiva. Mitjançant aquestes activitats l'alumnat té l'oportunitat de desenvolupar la seua capacitat de presa de decisions a través de desafiaments i reptes individuals, cooperatius i/o d'oposició amb els seus iguals en contextos competitiu i no competitiu.

- Presa de decisions: adequació de les accions a les capacitats i les limitacions personals en situacions motrius individuals. Coordinació d' accions



amb companys en situacions cooperatives. Adequació de l'acció a la ubicació de l'adversari en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Selecció de la posició corporal o la distància adequades en situacions d'oposició de contacte. Selecció d'accions per mantenir la possessió, recuperar el mòbil o evitar que l'atacant progressi en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.

- Capacitats perceptiu motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; consciència corporal; lateralitat i la seva projecció a l'espai; coordinació òculopèdica i òculo-manual; equilibri estàtic i dinàmic.
- Capacitats físiques des de l'àmbit lúdic i el joc.
- Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives.
- Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant d'estímul intern.

**D. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.** Mitjançant aquests sabers l'alumnat té l'oportunitat de vivenciar situacions de gestió de conflictes i regulació emocional fomentant el joc net i l'esportivitat, el coneixement de les respostes comunicatives del seu propi cos davant de diferents missatges i contextos emocionals, el respecte a un mateix i als altres, així com el sentit de responsabilitat cap al seu propi benestar i el dels seus companys.

- Gestió emocional: estratègies d'identificació, experimentació i manifestació d'emocions, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.
- Habilitats socials: verbalització d'emocions derivades de la interacció en contextos motrius.
- Respecte a les regles de joc.
- Conductes que afavoreixin la convivència i la igualtat de gènere, inclusives i de respecte als altres, en situacions motrius: estratègies d'identificació de conductes discriminatòries o contràries a la convivència.

**E. Manifestacions de la cultura motriu.** Queden estructurades en: cultura artisticoexpressiva, esport com a manifestació cultural i la cultura motriu tradicional, com la Pilota Valenciana. La dansa, la recreació dramàtica, les arts circenses, els jocs i esports populars i l'esport com a fenomen sociocultural profunditzant en l'esport inclusiu i adaptat conformen aquest subbloc.

- Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els jocs i les danses com a manifestació de la pròpia cultura.
- Usos comunicatius de la corporalitat: gestos, postures i altres.
- Pràctica d'activitats rítmiques amb caràcter artístic expressives.
- Esport i perspectiva de gènere: referents en l'esport de diferents gèneres.

**F. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.** Agrupació dels sabers connectats amb el medi natural i l'entorn urbà, relacionant-se amb el conjunt



d'habilitats i experiències físiques practicades a l'aire lliure, el coneixement de les mesures de seguretat, així com el protocol d'actuació (PAS) i l'ús de la tecnologia com a instrument facilitador, en aquests entorns.

- Normes d' ús: educació viària per a vianants. Mobilitat segura, saludable i sostenible.
- Possibilitats motrius dels espais de joc i esbarjo infantil.
- El material i les seves possibilitats d' ús per al desenvolupament de la motricitat.
- Realització d' activitats físiques segures en el medi natural i urbà.
- Cura de l' entorn proper i dels animals i plantes que hi conviuen, com a servei a la comunitat, durant la pràctica segura d' activitats físiques en el medi natural i urbà.

Aquests sabers faciliten l'adopció d'actituds i valors connectats amb la conservació del medi natural, el seu ús sostenible i un aprenentatge autònom per a tota la vida relacionat amb les activitats físiques a l'aire lliure.

<b>Bloc 1. Vida activa i saludable</b>	
<b>CE1, CE3, CE5</b>	
<b>2n curs</b>	<b>4t curs</b>
<p><b>1. Salut física</b></p> <p><b>Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conductes per a la millora de la salut física, mental i social</li> </ul> <p><b>Grup 2. Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pulsacions (ppm) i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS).</li> </ul> <p><b>Grup 3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elements de l'aparell locomotor relacionats amb la motricitat.</li> <li>• Sistemes corporals: la nutrició i la despesa energètica i la seua relació amb el moviment.</li> <li>• La petjada com a element transcendental en la marxa i la carrera.</li> </ul> <p><b>Grup 4. Cura del cos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anàlisi crítica de continguts relacionats amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut.</li> <li>• Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables.</li> <li>• Calfament general: parts essencials.</li> </ul> <p><b>2. Salut social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectes negatius i conductes de</li> </ul>	<p><b>1. Salut física</b></p> <p><b>Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freqüència, intensitat, duració, tipus, progressió i varietat (FITT- PV).</li> <li>• La postura corporal i l'ergonomia aplicada a la vida diària, l'activitat física i l'esport.</li> </ul> <p><b>Grup 2. Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pulsacions i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS).</li> <li>• Síndrome general d'adaptació, l'indar aeròbic i anaeròbic, sobreentrenament i dolor muscular d'aparició tardana (DOMS).</li> <li>• Mètodes d'entrenament i noves tendències en fitness.</li> <li>• Programació autònoma de l'exercici.</li> </ul> <p><b>Grup 3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional dels sistemes corporals relacionats amb el moviment, l'activitat física i la salut.</li> </ul> <p><b>Grup 4. Cura del cos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mites i falses creences en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.</li> <li>• Calfament específic autònom.</li> <li>• L'alimentació com a factor decisiu en la salut personal, elements i la dieta</li> </ul>

<p>prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.</p> <p><b>3. Salut mental</b></p> <p><b>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mètodes de relaxació i estiraments</li> </ul> <p><b>Grup 2. Efectes negatius i trastorns vinculats al cos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorns de la conducta alimentària, així com els seus efectes negatius en la salut personal i social.</li> </ul>	<p>personalitzada.</p> <p><b>2. Salut social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.</li> <li>• Ajudes ergogèniques legals i dopatge.</li> </ul> <p><b>3. Salut mental</b></p> <p><b>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mètodes de relaxació i estiraments</li> <li>• Tècniques de relaxació i estiraments</li> </ul> <p><b>Grup 2. Efectes negatius i trastorns vinculats al cos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorns de la conducta alimentària, així com els seus efectes negatius en la salut personal i social.</li> <li>• Estats de desenvolupament, prevenció i detecció dels trastorns de la conducta</li> <li>• alimentària (TCA) i de malalties en general.</li> </ul>
--	--

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

### CE1, CE4, CE5

2n curs	4t curs
<p><b>1. Mesures preventives i de seguretat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Higiene i activitat física</li> </ul> <p><b>2. Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protocols d'actuació (PAS / RICE)</li> <li>• Ús de les TIC</li> <li>• RCP</li> </ul> <p><b>3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física.</li> </ul>	<p><b>1. Mesures preventives i de seguretat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoració de la correcta execució de les activitats físiques: lesions esportives i hàbits no saludables.</li> <li>• Higiene i activitat física</li> </ul> <p><b>2. Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protocols d'actuació (PAS / RICE)</li> <li>• Dispositius DEA</li> <li>• Ús de les TIC</li> </ul> <p><b>3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física.</li> <li>• 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 cura de continguts</li> </ul>

### Bloc 3. Resolució de problemes en situacions motrius

#### CE1, CE2, CE5

2n curs	4t curs
<p><b>1. Capacitats condicionals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat</li> </ul> <p><b>2. Jocs i esports</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuals / col·lectius / adversari</li> <li>• Fonaments tècnics esportius</li> <li>• Fonaments tàctics esportius</li> </ul>	<p><b>1. Capacitats condicionals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat</li> <li>• Exercicis específics de resistència, tonificació i flexibilitat (ROM)</li> </ul> <p><b>2. Jocs i esports</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuals / col·lectius / adversari</li> <li>• Fonaments tècnics i tàctics esportius</li> <li>• Pensament estratègic</li> </ul>

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

#### CE1, CE3

2n curs	4t curs
<p><b>1. Habilitats socials</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolució dialogada i control emocional</li> </ul> <p><b>2. Gestió emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'estrès</li> <li>• La frustració</li> </ul> <p><b>3. El cos com a element comunicatiu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'expressió de missatges i emocions</li> </ul>	<p><b>1. Habilitats socials</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estratègies de resolució de conflictes: Autonomia emocional</li> </ul> <p><b>2. Gestió emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'estrès</li> </ul> <p><b>3. El cos com a element comunicatiu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La comunicació no verbal conscient i inconscient.</li> <li>• Contextualitzacions de la comunicació corporal en la vida quotidiana.</li> </ul>

### Bloc 5. Manifestacions de la cultura motriu

#### CE2, CE3, CE4, CE5

2n curs	4t curs
<p><b>1. Cultura artisticoexpressiva</b></p> <p><b>Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecte de la propietat intel·lectual</li> <li>• Valoració de les activitats artístiques com a bé cultural</li> <li>• Estereotips i diversitat de gènere</li> </ul> <p><b>Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creativitat i autoconfiança</li> <li>• Estereotips</li> <li>• Les ajudes i la seguretat en les activitats expressives</li> </ul> <p><b>Grup 3. La recreació dramàtica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mirada i el gest com a elements expressius</li> <li>• La postura corporal i el to muscular</li> <li>• Les emocions</li> </ul>	<p><b>1. Cultura artisticoexpressiva</b></p> <p><b>Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecte de la propietat intel·lectual</li> <li>• Valoració de les activitats artístiques com a bé cultural</li> <li>• La dansa, el teatre i les arts vives: desenvolupament de la identitat artística.</li> <li>• Estereotips i diversitat de gènere</li> </ul> <p><b>Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estereotips</li> <li>• Projectes interdisciplinaris artístics</li> <li>• La llum i el so</li> <li>• Ús de la tecnologia.</li> <li>• Processos de reflexió sobre temàtiques socials.</li> <li>• Ajudes, seguretat i prevenció de riscos en</li> </ul>

<p><b>Grup 4. Activitats i arts circenses:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibris amb i sense material</li> <li>• Jocs malabars</li> <li>• El clown i el mim</li> <li>• Habilitats gimnàstiques</li> </ul> <p><b>Grup 5. El ritme i el cos en moviment:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apropiació de l'espai</li> <li>• Percussió corporal</li> <li>• Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical</li> </ul> <p><b>Grup 6. Dansa i balls:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Danses pròpies del patrimoni cultural de la Comunitat Valenciana</li> <li>• Danses del món: elements inclosius dels balls i les danses</li> <li>• Dansa contemporània</li> </ul>	<p>els muntatges artístics</p> <p><b>Grup 3. La recreació dramàtica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretació de textos.</li> <li>• La postura corporal com a element expressiu.</li> <li>• Les emocions</li> <li>• Elements de la comunicació verbal i no verbal.</li> <li>• Escenografia</li> </ul> <p><b>Grup 4. Activitats i arts circenses:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocs malabars</li> <li>• El clown i el mim</li> <li>• Lluita escènica.</li> <li>• Arts circenses: Combinacions i fusió amb altres disciplines.</li> </ul> <p><b>Grup 5. El ritme i el cos en moviment:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percussió corporal</li> <li>• Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical</li> </ul> <p><b>Grup 6. Dansa i balls:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Danses urbanes: mitjans de difusió i protecció de la identitat personal.</li> <li>• Dansa contemporània       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balls de saló: ball llatí i ball estàndard</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>2. Esport com a manifestació cultural</b></p> <p>Grup 1. L'esport com a manifestació:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal.</li> </ul> <p>Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversitat funcional física, psíquica i sensorial.</li> <li>• Entitats pròximes.</li> <li>• Pràctica i conscienciació.</li> </ul>	<p><b>2. Esport com a manifestació cultural</b></p> <p>Grup 1. L'esport com a manifestació:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal.</li> </ul> <p>Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversitat funcional física, psíquica i sensorial.</li> <li>• Entitats pròximes.</li> <li>• Esdeveniments esportius.</li> <li>• Pràctica i conscienciació.</li> </ul>
<p><b>3. Cultura motriu tradicional</b></p> <p>Grup 1. Jocs populars:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocs populars autòctons</li> <li>• Jocs populars del món</li> </ul> <p>Grup 2. La Pilota Valenciana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyago i les seues variants</li> <li>• Raspall i les seues variants de joc a carrer i al trinquet</li> <li>• El joc a paret: frontó i frare</li> <li>• Els valors de la pilota: bonhomia, equitat i pacte esportiu</li> <li>• Referents esportius</li> <li>• Dona i pilota</li> </ul>	<p><b>3. Cultura motriu tradicional</b></p> <p><b>Grup 2. La Pilota Valenciana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyago i les seues variants</li> <li>• Raspall i les seues variants de joc a carrer i al trinquet       <ul style="list-style-type: none"> <li>• El joc a paret: frontó i frare</li> <li>• Els valors de la pilota: bonhomia, equitat i pacte esportiu           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altres modalitats: escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.</li> </ul> </li> <li>• Referents esportius</li> <li>• Dona i pilota</li> </ul> </li> </ul>

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

**CE1, CE4, CE5**

2n curs	4t curs
<p><b>1. Organització d'activitats inclusives físicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulació de l'esforç</li> <li>• Mesures de protecció i conservació del medi ambient</li> <li>• Reducció de l'impacte ambiental i la petjada de carboni.</li> </ul> <p><b>2. Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilitat sostenible</li> <li>• Promoció de bones pràctiques</li> </ul> <p><b>3. Riquesa natural i topogràfica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana.</li> </ul> <p><b>4. Les TIC en les activitats al medi natural</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les TIC en les activitats al medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks, etc.).</li> </ul>	<p><b>1. Organització d'activitats inclusives físicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesures de protecció i conservació del medi ambient</li> <li>• Projectes de sostenibilitat de millora de l'entorn.</li> <li>• Entitats i projectes de centre.</li> </ul> <p><b>2. Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilitat sostenible</li> </ul> <p><b>3. Riquesa natural i topogràfica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana.</li> <li>• La riquesa natural i topogràfica d'altres regions.</li> <li>• Adequació de l'espai, tècniques d'acampada i supervivència.</li> </ul> <p><b>4. Les TIC en les activitats al medi natural</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les TIC en les activitats al medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks, etc.).</li> <li>• Control i avaluació de les activitats al medi mitjançant dispositius electrònics.</li> <li>• Creació de continguts.</li> </ul>

## Sabers bàsics BATXILLERAT

Aquests saber bàsics han de ser adquirits al finalitzar l'etapa del batxillerat.

Bloc 1. Vida activa i saludable:

Aquest bloc aborda els tres elements bàsics que integren el concepte de salut segons l'Organització Mundial de la Salut: salut física, mental i social.

<b>Bloc 1. Vida activa i saludable</b>
<b>CE1, CE3, i CE5</b>
<b>SUBBLOC 1.1 SALUT FÍSICA</b>
<p><b>Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mètodes de valoració de les capacitats físiques i coordinatives aplicades a entorns laborals i a la millora personal.</li> <li>• Beneficis, riscos i exercicis desaconsellats: hàbits posturals, ergonomia i exercici físic en general.</li> <li>• Programes d'activitat física personal (FITT-PV) per a les diferents capacitats físiques.</li> <li>• Tecnologies facilitadores de l'avaluació i anàlisi fisiològica de l'exercici físic.</li> </ul> <p><b>Grup 2. Cura del cos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mites i falses creences en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.</li> <li>• Mètodes de recuperació de l'esforç.</li> </ul>
<b>SUBBLOC 1.2 SALUT SOCIAL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.</li> <li>• Perspectiva de gènere i inclusivitat al món de l'esport, l'activitat física i l'oci actiu</li> <li>• Ajudes ergogèniques legals i dopatge.</li> </ul>
<b>SUBBLOC 1.3. SALUT MENTAL</b>
<p style="text-align: center;"><b>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació i meditació</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mètodes de relaxació i respiració.</li> <li>• Tècnica bàsica de meditació.</li> <li>• Hàbits de descans.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Grup 2. Ús i abús de la tecnologia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectes de l'ús excessiu de la tecnologia.</li> <li>• Etiqueta aplicada a l'activitat física i l'esport.</li> </ul>

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

Aquest bloc es relaciona amb aquells components vinculats a la planificació, organització i autoregulació de la pràctica física, així com aquells aspectes relacionats amb la seguretat de la pràctica motriu.

<b>BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA</b>
<b>CE1, CE2, CE4, i CE5</b>
<b>SUBBLOC 2.1. MESURES PREVENTIVES I DE SEGURETAT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normes de seguretat i tècniques per a la prevenció i actuació en una situació d'emergència.</li> </ul>



- Gestió crítica i ús sostenible de materials per a la pràctica física i esportiva.
- Actuacions de primers auxilis.
- La farmaciola.

#### SUBBLOC 2.2. EINES DIGITALS PER A LA GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA

- Aprofitament 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 cura de continguts.

#### SUBBLOC 2.3. ORDENACIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- Organització d'esdeveniments esportius i d'activitat física en general.
- Gestió de grups: estil de lideratge, organització i dinamització de grups.

### Bloc 3. Resolució de problemes en situacions motrius:

Aquesta proposta de sabers es relaciona amb una varietat d'experiències motrius desenvolupades a través dels jocs i esports i de les capacitats condicionals i coordinatives implicades. Mitjançant aquest sabers l'alumnat s'enfronta a situacions motrius on contínuament ha d'ajustar la seua actuació a l'entorn dinàmic i a les altres persones, i a prendre decisions per tal d'ajustar la seua conducta a un resultat.

### Bloc 3. Resolució de problemes en situacions motrius

#### CE1, CE2, C4 i CE5

- Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.
- Jocs i esports inclusius, adaptats i específics.
- Lògica interna dels jocs i esports.
- Aspectes reglamentaris.

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

Mitjançant aquests sabers l'alumnat té l'oportunitat de desenvolupar la capacitat d'expressió emocional i comunicativa a través de l'acció motriu. Aquesta proposta es centra en l'experimentació del cos i el moviment com a mitjà d'expressió d'emocions i sentiments, i en el desenvolupament del benestar social a través de l'establiment de relacions socials saludables basades en l'adquisició de valors com la resolució dialogada de conflictes, el respecte i el treball cooperatiu.

### Bloc 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS

#### CE1, CE2 CE3, CE4 i CE5

#### SUBBLOC 4.1. GESTIÓ EMOCIONAL

- Rols en contextos de pràctica fisicoesportiva.
- Control i gestió d'emocions.
- Tècniques corporals de regulació física i emocional.

#### SUBBLOC 4.2. HABILITATS SOCIALS

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



### SUBBLOC 4.3. JUSTÍCIA SOCIAL EN L'ESPORT I L'ACTIVITAT FÍSICA

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

## BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU

Aquest bloc de sabers permet l'estudi de la cultura física present en la societat actual i la comprensió dels seus vincles amb la salut, l'expressió corporal i l'esport des d'una perspectiva crítica i transformadora. La proposta es centra en aquells aspectes socioculturals, polítics i econòmics que tenen impacte en la cultura motriu i en la reflexió sobre la necessitat de construir relacions basades en la igualtat social i econòmica.

### BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU

#### CE1, C2, CE3, CE4, i CE5

#### SUBBLOC 5.1. ELEMENTS COMUNICATIUS I CULTURA ARTÍSTICOEXPRESSIVA

- Elements de la comunicació.
- Valors i cultura artisticoexpressiva.
- Muntatges i intervencions artisticoexpressives.
- Dramatització i teatre.
- Activitats i arts circenses.
- El ritme i el cos en moviment.
- Dansa i ball.

#### SUBBLOC 5.2. CULTURA MOTRIU TRADICIONAL

- La Pilota Valenciana com a bé d'interés cultural.
- Modalitats de Pilota Valenciana de joc directe i indirecte.

#### SUBBLOC 5.3. ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL

- Esport, convivència i justícia social.

## BLOC 6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn:

Aquest bloc inclou els sabers relacionats amb la promoció i participació en activitats fisicoesportives en entorns naturals i urbans, interactuant de manera segura i sostenible, reduint l'impacte ambiental i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora d'aquests contextos. A més a més, en aquest bloc s'inclouen també els sabers relacionats amb l'alimentació saludable i sostenible, el consum responsable i la mobilitat activa i segura.

### BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN

#### CE1, CE4, i CE5

#### SUBBLOC 6.1. INICIATIVES I ACTIVITATS SALUDABLES I SOSTENIBLES EN EL MEDI NATURAL I URBÀ

- Beneficis de la pràctica d'activitat física i esportiva en l'entorn natural.
- Mobilitat activa, segura i sostenible.
- Oci saludable i sostenible: possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica segura d'activitat física i esportiva. Previsió de riscos, primers auxilis i protocols d'acció en cas d'emergència.
- Coneixement del patrimoni natural i urbà de l'entorn. Propostes de millora:

accessibilitat, ús esportiu, seguretat i sostenibilitat. Promoció i ús creatiu.

- Mesures de protecció i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica fisicoesportiva. Servei a la comunitat.
- Entitats relacionades amb l'educació ambiental: relacions, actuacions, recursos...

#### SUBBLOC 6.2. ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

- Característiques i valoració d'una dieta equilibrada.
- Consum responsable: alternatives sostenibles per a una dieta saludable, variada i equilibrada.
- Ultra processats: conseqüències per a la salut. Anàlisi crítica.

**Relació entre els sabers bàsics i les unitats de programació:**

<b>PRIMER CURS ESO</b>				
<b>Trimestre</b>	<b>UNITAT DE PROGRAMACIÓ</b>	<b>SABERS BÀSICS</b>	<b>COMPETÈNCIES CLAU I PERFIL D'EIXIDA</b>	<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>
<b>PRIMER</b>	Escalfament general	BL 1 BL 2	CCL:3 CMCT: 2 CD: 1 CPSAA: 2 CE: 1 CP: 1, 2 i 3	CE1
	Condió física i salut: CFB	BL 1 BL 2 BL 4 BL 6	CMCT: 1, 2 i 5 CPSAA: 2, 4 i 5 CE: 1, 2 i 3 CP: 1, 2 i 3	CE1
	Jocs preesportius	BL 3 BL 4	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CP: 1, 2 i 3	CE1 CE2
<b>SEGON</b>	Habilitats gimnàstiques	BL 2 BL 3 BL 4	CPSAA: , 2, 3, 4 i 5 CE: 1, 2 i 3 CCEC: 3 CP: 1, 2 i 3	CE1 CE3
	Atletisme	BL 3 BL 4	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1 i 2 CP: 1, 2 i 3	CE 1 CE 2
<b>TERCER</b>	Orientació bàsica	BL 3 BL 4 BL 6	CMCT: 3 i 5 CD: 2 CPSAA: 1, 2, 3 i 5 CC: 1 CE: 3 STEM: 1, 3 i 5 CP: 1, 2 i 3	CE 1 CE 4
			CD: 2	

	Expressió corporal i ritme	BL 3 BL 4 BL 5	CPSAA: 2, 3, 4 i 5 CC: 1 CE: 3 CCEC: 3 i 4 CP: 1, 2 i 3	CE 1 CE 2 CE 3 CE 5
--	----------------------------	----------------------	---	------------------------------

SEGON CURS ESO				
Trimestre	UNITAT DE PROGRAMACIÓ	SABERS BÀSICS	COMPETÈNCIES CLAU I PERFIL D'EIXIDA	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES
PRIMER	Escalfament general II	BL 1 BL 2	CCL:3 CMCT: 2 CD: 1 CPSAA: 2 CE: 1 CP: 1, 2 i 3	CE1
	Condicció física i salut	BL 1 BL 2 BL 4 BL 6	CMCT: 1, 2 i 5 CPSAA: 2, 4 i 5 CE: 1, 2 i 3 CP: 1, 2 i 3	CE1
	Esports alternatius, jocs i esports inclusius	BL 2 BL 5	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1, 2 i 3	CE1 CE4
SEGON	Esports d'invasió: bàsquet	BL 2 BL 3 BL 4	CCL:5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1,2 i 3	CE1 CE2
	Pilota valenciana	BL 1 BL 2	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1 i 2	CE 1 CE 2
TERCER	Activitats adaptades al medi natural	BL 3 BL 4 BL 6	CMCT: 3 i 5 CD: 2 CPSAA: 1, 2, 3 i 5 CC: 1 CE: 3	CE 1 CE 4

			STEM: 1, 3 i 5 CP: 1, 2 i 3	
	Expressió corporal: HHGG i ritme	BL 3 BL 4 BL 5	CD: 2 CPSAA: 2, 3, 4 i 5 CC: 1 CE: 3 CCEC: 3 i 4 CP: 1, 2 i 3	CE 1 CE 2 CE 3 CE 5

TERCER CURS ESO				
Trimestre	UNITAT DE PROGRAMACIÓ	SABERS BÀSICS	COMPETÈNCIES CLAU I PERFIL D'EIXIDA	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES
PRIMER	ESCALFAMENT ESPECÍFIC	BL 1 BL 2	CCL:3 CMCT: 2 CD: 1 CPSAA: 2 CE: 1	CE1
	CONDICIÓ FÍSICA I SALUT	BL 1 BL 2 BL 4 BL 6	CMCT: 1, 2 i 5 CPSAA: 2, 4 i 5 CE: 1, 2 i 3	CE1
	ESPORTS D'INVASIÓ: HANDBOL	BL 2 BL 3 BL 4	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC:1, 2 i 3	CE 1 CE 2
	ALIMENTACIÓ I AF SALUDABLE	BL 1 BL 2	CMCT: 4 i 5 CD: 1 CPSAA: 2 i 4 CC: 3 CE: 2 i 3	CE 1 CE 5
SEGON	PILOTA VALENCIANA: FRONTÓ	BL 3 BL 4 BL 5	CCL: 1 CMCT: 3 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1 i 2 CCEC: 1 i 2	CE 2 CE 4

	<b>ESPORTS DE CANXA DIVIDIDA: BÀDMINTON</b>	BL 3 BL 4	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1 i 2	CE 1 CE 2
	<b>ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI NATURAL</b>	BL 3 BL 4 BL 6	CMCT: 3 i 5 CD: 2 CPSAA: 1, 2, 3 i 5 CC: 1 CE: 3	CE 1 CE 4
<b>TERCER</b>	<b>ESPORTS D'OPOSICIÓ: LLUITA</b>	BL 3 BL 4 BL 5	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1 i 2	CE 1 CE 2
	<b>EXPRESSIÓ CORPORAL: COMBA KAI</b>	BL 3 BL 4 BL 5	CD: 2 CPSAA: 2, 3, 4 i 5 CC: 1 CE: 3 CCEC: 3 i 4	CE 1 CE 2 CE 3 CE 5

<b>QUART CURS ESO</b>				
<b>Trimestre</b>	<b>UNITAT DE PROGRAMACIÓ</b>	<b>SABERS BÀSICS</b>	<b>COMPETÈNCIES CLAU I PERFIL D'EIXIDA</b>	<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>
<b>PRIMER</b>	<b>Comencem amb bon peu</b>	BL 1 BL 2	CCL:3 CMCT: 2 CD: 1 CPSAA: 2 CE: 1	CE1
	<b>CF i salut: mètodes d'entrenament per a la millora de la CF</b>	BL 1 BL 2	CMCT: 1, 2 i 5 CPSAA: 2, 4 i 5 CE: 1, 2 i 3	CE1
	<b>Esport i inclusió: ee adaptats</b>	BL 2 BL 5	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC:1, 2 i 3	CE 1 CE 2

SEGON	<b>Activitats en l'entorn pròxim i medi natural</b>	BL 2 BL 6	CMCT: 4 i 5 CD: 1 CPSAA: 2 i 4 CC: 3 CE: 2 i 3	CE 1 CE 4
	<b>Exp. Corpo. i esquena: acromusical</b>	BL 4 BL 5	CCL: 1 CMCT: 3 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1 i 2 CCEC: 1 i 2	CE 3
	<b>Esport i valors d'invasió: floorball</b>	BL 2 BL 5	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1 i 2	CE 1 CE 2
	<b>Mites: alimentació, AF i esport</b>	BL 1 BL 5	CMCT: 3 i 5 CD: 2 CPSAA: 1, 2, 3 i 5 CC: 1 CE: 3	CE 1 CE 4
TERCER	<b>Esport i tradició: pilota valenciana</b>	BL 2 BL 4	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1 i 2	CE 1 CE 2
	<b>Esport i valors canxa dividida: vòlei</b>	BL 1 BL 2	CD: 2 CPSAA: 2, 3, 4 i 5 CC: 1 CE: 3 CCEC: 3 i 4	CE 1 CE 2 CE 3 CE 5



<b>PRIMER CURS BATXILLERAT</b>				
<b>Trimestre</b>	<b>UNITAT DE PROGRAMACIÓ</b>	<b>SABERS BÀSICS</b>	<b>COMPETÈNCIES CLAU I PERFIL D'EIXIDA</b>	<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>
<b>PRIMER</b>	Escalfament específic	BL 1 BL 2	CCL:3 CMCT: 2 CD: 1 CPSAA: 2 CE: 1	CE1
	Condició física i salut	BL 1 BL 2 BL 4 BL 6	CMCT: 1, 2 i 5 CPSAA: 2, 4 i 5 CE: 1, 2 i 3	CE1
	Voleibol	BL 3 BL 4	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1 i 2	CE 1 CE 2
<b>SEGON</b>	Handbol	BL 3 BL 4	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CC: 1 i 2	CE 1 CE 2
	Programa activitat física saludable	BL 1 BL 2 BL 4 BL 6	CMCT: 1, 2 i 5 CPSAA: 2, 4 i 5 CE: 1, 2 i 3	CE1
<b>TERCER</b>	Expressió corporal: balls	BL 3 BL 4 BL 5	CD: 2 CPSAA: 2, 3, 4 i 5 CC: 1 CE: 3 CCEC: 3 i 4	CE 1 CE 2 CE 3 CE 5
	Esports alternatius	BL 3 BL 4	CCL: 5 CPSAA: 1, 2, 3, 4 i 5 CP: 1, 2 i 3	CE1 CE2
	Activitats en entorns pròxims	BL 3 BL 4 BL 6	CMCT: 3 i 5 CD: 2 CPSAA: 1, 2, 3 i 5 CC: 1 CE: 3	CE 1 CE 4

## INSTRUMENTS D'AVUACIÓ

En funció del tipus de contingut o criteri d'avaluació que es tracte d'avaluar es podran utilitzar diferents sistemes i procediments d'avaluació:

### PROCEDIMENTS D'OBSERVACIÓ.

- Rubriques d'avaluació individuals. Que es descriuen com un conjunt de criteris o de paràmetres des de les quals es jutja, valora, qualifica i conceptua sobre un determinat aspecte del procés educatiu. Les rúbriques també poden ser enteses com pautes que permeten conjuminar criteris, nivells d'assoliment i descriptors quan de jutjar o avaluar un aspecte del procés es tracta (Vera, 2004).

- Registre d'anecdòtic. Es tracta d'un instrument basat en la tècnica d'observació directa que permet registrar processos d'aprenentatge en el moment en el que es manifesten. S'anota aquelles actituds i fets que resulten rellevants i significatius, molt important en el desenvolupament de les activitats dins de l'educació física que mostren actituds o accions tant positives com negatives.

- Llistes de control. Utilització del sistema d'informació centralitzat ITACA on s'anotaran aquelles incidències de la sessió d'Educació Física: falta a classe, no treballa habitualment, té un mal comportament, no porta la roba esportiva, no mostra hàbits d'higiene, no porta el material necessari, no aprofita el temps a classe, té una bona actitud a classe... En acabar el trimestre el professor/a deu revisar el sistema de gestió i aplicar la normativa del departament i del projecte educatiu de centre.

- Registre d'interval. És suficient que aparega un comportament tipificat en l'alumne/a per tal de tindre'l en compte.

- Escales d'observació on es valora amb una nota numèrica si l'alumne aconsegueix determinats objectius, com per exemple per valorar alguns aspectes de la part pràctica.

- Medicions i temps cronometrat per valorar aspectes de la pràctica.

### PROCEDIMENTS D'EXPERIMENTACIÓ.

- Proves d'execució o test d'habilitats tècniques: en aquelles unitats didàctiques on el contingut tècnic de l'activitat física treballada siga avaluable amb criteris objectius. Unitats didàctiques d'esports, habilitats gimnàstiques, balls de saló...

- Bateria de tests on es comprova l'evolució de l'alumnat en aspectes físics mesurables i la seua comparació segons estàndards.

- Proves objectives, que responen a les exigències d'ordre cognitiu, de complementació, de respostes curtes, de vertader o fals, qüestionaris d'elecció múltiple, etc.

- Proves escrites. Realització de treballs per part de l'alumnat, quaderns de classe, fitxes realitzades i tot aquell treball que quede reflexat en paper o en format digital.

- Proves orals que recullen, completen o precisen informació de l'alumnat en alguns aspectes del contingut a tractar.

- Entrevistes.
- Col·loquis.

En cada Unitat Didàctica el professor/a seleccionarà el mètode d'avaluació més adient per tal de comprovar el grau d'assoliment de les competències i dels objectius didàctics.

## MATERIALS I RECURSOS

Tant en Secundària com en Batxillerat els apunts són lliurats per part del professor/a d'Educació Física que ha elaborat un dossier personal amb el contingut teòric que es treballa en cada nivell. Aquest es lliurarà a l'alumnat de manera digital a través de la plataforma "aules".

Així, també es facilitarà i s'utilitzarà altre material com:

- Materials i recursos per al professor: llibres, revistes, CD-ROM, DVD, Internet, Audiovisuals...
- Materials i recursos per a l'alumne que facilitarà el professor en forma de fotocòpies o recursos digitals.
- Recursos instrumentals: material esportiu (convencional, no convencional, fungible) i instal·lacions (espais esportius, complementaris i instal·lacions no esportives).

### Recursos didàctics

Quant a les estratègies d'ensenyament – aprenentatge utilitze, d'una banda: l'estratègia en la pràctica (EP), que segons Molina (1999) fan referència a la manera en que el professor/a presenta el contingut a l'alumnat i sol ser global en la majoria d'unitats. Si bé s'utilitza la polarització de l'atenció en aspectes que es vulguen treballar, per exemple a través de jocs modificats en situacions d'aprenentatge de jocs i esports, en l'aspecte d'algun fonament tècnic, etc.

En determinats casos, també s'empra l'estratègia analítica en la pràctica d'habilitats que comporten cert component de risc. I la combinació de les dos, és a dir, una estratègia mixta, per exemple quan observem que algun aspecte en concret impedeix l'avanç en l'aprenentatge, de manera que eixe aspecte es treballa de forma analítica i després es torna a proposar l'estratègia global.

D'altra banda, s'apliquen estratègies motivacionals basades en la teoria de l'autodeterminació, la qual postula que les persones han de satisfer tres necessitats psicològiques bàsiques: competència, autonomia i relació, en qualsevol context per garantir la motivació interna o autodeterminada. (Beltrán, Devís, Peiró i Brown, 2012).

Les estratègies utilitzades per cobrir la necessitat de competència són: Proporcionar temps suficient per a realitzar tasques, 3 o 4 per sessió, i desenvolupar-les amb èxit; incorporar activitats variades i noves com esports alternatius, que a més tendeixen a igualar les possibilitats motriu, etc.; i implicar a l'alumnat en les demostracions. Per a cobrir l'autonomia, al inici de les unitats i sessions, s'expliquen els objectius i la relació amb les tasques per situar l'alumnat en el treball a realitzar; i per atendre la necessitat de relació, es proposen agrupacions flexibles: amb grups heterogenis o homogenis en funció de les situacions d'aprenentatge.

Seguint amb els recursos didàctics, el feedback, definit per Sage com la informació que rep l'alumnat com a resultat d'alguna resposta, que normalment utilitza és concurrent i descriptiu per retroalimentar l'execució de tasques en el moment en que es realitzen, i el

terminal en la part de la tornada a la calma, per descriure i reflexionar sobre el treball realitzat en la sessió de manera conjunta amb l'alumnat.

La meua posició respecte al grup és externa per observar el desenvolupament de les tasques i controlar el grup, i també utilitze una posició interna per donar aclariments o correccions sobre algun aspecte concret d'activitat per exemple durant el desenvolupament dels jocs simplificats o si l'activitat comporta cert risc en l'execució.

### **Recursos organitzatius**

Pel que fa als recursos organitzatius, la distribució de l'alumnat serà variada, des d'actuacions individuals, per parelles, passant per grups reduïts o grans grups i propiciant en tot moment que les agrupacions siguin mixtes. I la seua participació es busca que majoritàriament siga simultània, però en ocasions també, participa de manera alterna o per onades, per exemple en sessió d'orientació.

Pel que fa als materials, es troben definits en les fitxes de cada unitat didàctica, no obstant, seguint la classificació de Galera (1996) a l'institut trobem:

- Aparells fixos i materials pesats: cistelles de bàsquet, porteries d'handbol o futbol sala, espatlles, suports per a la xarxa de vòlei, bancs suecs, matalassos, etc.
- Material lleuger: com cordes, piques, cons, balons medicinals, gomes elàstiques, etc. i l'esportiu, ja siga convencional o alternatiu (balons d'handbol, de bàsquet, de vòlei, balons de goma – espuma, pales, entre altres.
- Material auxiliar: com equip de música, altaveus i projector audiovisual, i material d'elaboració pròpia com fitxes de treball, articles d'opinió i apunts, prioritzant en aquests el tractament d'igualtat entre sexes.

Les dotacions i instal·lacions dels centres educatius, condicionen en gran mesura les possibilitats de treballar determinats continguts, i per això, és necessària una bona planificació dels recursos que facilite l'organització de la sessió, afavorir la màxima participació de l'alumnat i mantenir les condicions de seguretat.

### **Activitats**

També es proposen diferents tipus d'activitats al llarg de les unitats. Aquestes, segons la seua funció dins del desenvolupament del treball didàctic, podem distingir en:

- Activitats d'iniciació i motivació: ens permeten determinar el punts de partida de l'alumnat i reconèixer que saben al respecte. Alguns exemples poden ser veure vídeos, preguntes obertes sobre el contingut a treballar, visita a instal·lacions, etc.
- Activitats d'ensenyament – aprenentatge: són aquelles a partir de les quals es construeixen els conceptes, desenvolupen les habilitats i destreses i generen les actituds. Poden adoptar diverses formes, i a mesura que avança la temporalització de la unitat o procés d'E-A aniran augmentant la seua complexitat.
- Activitats d'avaluació. aquestes, ens permetran conèixer el grau d'aprenentatge adquirit en el procés d'E-A i l'assoliment de les competències clau, ja siguin al llarg d'aquest, a través de l'avaluació formativa o al final.

- Activitats de reforç i ampliació: son imprescindibles per atendre a la diversitat. De fet, es proposen com a mesures de resposta educativa per a la inclusió de nivell dos. D'una banda, les de reforç es plantegen per a aquells alumne/a amb dificultats per seguir el ritme o aconseguir l'aprenentatge basades en la descomposició d'activitats en passos fonamentals, assenyalant ajudes per realitzar-les, etc. I les d'ampliació, es plantegen per a aquell alumne/a que van superant amb facilitat les activitats programades.

Quant al model de sessió, seguiré l'estructura plantejada per Seners (2001), que divideix la sessió en tres parts amb els seus respectius moments: posada en acció (15') es divideix en els moments d'arribada de l'alumnat al lloc i encontre amb el professor/a, presa de contacte per comentar el treball a realitzar i l'escalfament, en el qual aprofitem per passar llista i revisar la vestimenta. La part principal (30') on es plantegen els diversos exercicis i tasques d'aprenentatge. I la tornada a la calma (10'), que inclou els moments d'estiraments; un balanç de la sessió o posada en comú; i el canvi de vestimenta i/o higiene.

Per concloure aquest apartat faré referència als recursos TIC i TAC, i el seu ús en la nostra matèria. Són part de la nostra societat i com a tal, es fomentaran des de la coherència i l'ús crític, valorant el seu gran potencial motivacional i d'informació i reflexionant sobre els perills i problemes que poden generar. Destaca, també, la contribució directa a l'assoliment de la CD, i d'altres com la CAA/CPSAA i SIEE/CE ja que també faciliten un aprenentatge autònom i actiu de l'alumnat.

En aquest sentit, al llarg de les unitats de programació es fomenta, per exemple, l'ús d'Internet per la realització de cerques d'informació per desenvolupar activitats d'avaluació, l'accés a la plataforma Aules per consultar apunts i recursos audiovisuals relacionats amb el continguts / sabers que s'està treballant, i dur a terme la metodologia de classe inversa; l'ús d'aplicacions informàtiques, com ara Strava, programes de creació de recursos digitals com PowerPoint, Canva, o Prezi, i entorns d'aprenentatge col·laboratiu com Paddlet per afavorir la difusió del productes finals, etc.

## TRANSVERSALITAT

La transversalitat és una condició inherent al Perfil d'eixida, en el sentit que tots els aprenentatges contribueixen a la seua consecució. De la mateixa manera, l'adquisició de cadascuna de les competències clau contribueix a l'adquisició de totes les altres. No existeix jerarquia entre elles, ni pot establir-se una correspondència exclusiva amb una única àrea, àmbit o matèria, sinó que totes es concreten en els aprenentatges de les diferents àrees, àmbits o matèries i, al seu torn, s'adquireixen i desenvolupen a partir dels aprenentatges que es produeixen en el conjunt d'aquestes.

Pel que fa a les competències específiques relacionades amb la transversalitat trobem que:

A causa del seu caràcter transversal, la competència específica 1 està clarament vinculada amb la resta de competències de la matèria, ja que, mitjançant aquesta, l'alumnat s'ha de comprometre amb un procés orientat cap al canvi d'alguns dels seus hàbits d'estil de vida a través del desenvolupament i la implementació d'un pla que ha d'incloure activitat física regular i, d'altra banda, per la capacitat de criticar els seus propis processos i hàbits de vida i analitzar l'impacte en la seua salut i benestar. Com a conseqüència, aquesta competència estarà present a l'hora de desenvolupar els continguts de la resta de competències de la matèria com ara els jocs i esports, les activitats artisticoexpressives i les activitats en el medi natural.

La competència clau plurilingüe (CP) en l'actual societat globalitzada té una connexió transversal, especialment al món de l'esport, materials, instal·lacions i tecnicismes propis (CE2). Quan es treballa amb recursos tecnològics, plataformes virtuals i aplicacions en una llengua diferent de la materna es contribueix a aquesta competència clau.

A part de treballar el contingut propi de la matèria trobarem una sèrie d'elements transversals els quals s'han de treballar en totes les matèries. Aquests podem entendre'ls com uns continguts o sabers relacionats amb temes socials i aprenentatges per a la vida que contribueixen a la formació integral de l'alumnat, i a la vegada afavoreixen a l'assoliment de les competències claus i la consecució dels objectius generals d'etapa.

Elements com la comprensió lectora, l'expressió oral i escrita, la comunicació audiovisual, les Tecnologies de la Informació i la Comunicació, l'emprenedoria i l'educació cívica i constitucional. També destaquen el foment de la igualtat efectiva entre dones i homes, la no-discriminació, la prevenció de violència i resolució pacífica de conflictes, el desenvolupament sostenible i medi ambient, l'educació i seguretat vial, i la promoció de la dieta equilibrada i la pràctica d'AF i esport, en el que juguem un paper rellevant com a professionals de l'activitat física i l'esport.

A continuació es descriu com es treballaran cadascun d'aquests temes transversals, i al final d'aquest apartat, es presenta una relació dels ODS treballats en diferents situacions d'aprenentatge.

Foment de la lectura. Comprensió lectora. Expressió oral i escrita.

En l'avaluació de la competència lectora s'engloben aspectes com el saber escoltar, la pràctica de l'escriptura, la interpretació de textos de tota índole



i la localització de la informació en un suport digital o imprès. Massa estès està l'error de confondre l'assignatura de llengua i literatura amb la competència lingüística, i carregar als professors d'aquesta matèria amb la responsabilitat d'ensenyar primer a llegir, i després a comunicar.

La lectura és un instrument, un mitjà indispensable per a obtenir una informació, un plaer, un coneixement. Llegir no és una fi en si mateix, sinó un mitjà. Sempre es llig per a alguna cosa. Els àmbits que guarden relació amb aquest element transversal són el BL 4.2 i el BL 4.7. En conseqüència, la programació es treballa aquest transversal, a través de lectures i d'exposicions orals, convertint d'aquesta manera al pla lector en un element dinamitzador del centre i del seu entorn pel que fa al desenvolupament de la competència comunicativa i al foment de l'hàbit lector.

Comunicació audiovisual i tecnologies de la informació i la comunicació.

Les noves tecnologies són una de les principals bases de la comunicació universal hui dia. A través d'elles podem tindre accés a la informació més actualitzada i d'actualitat a temps real. Tot això ha influït en l'educació, tant familiar com escolar, existint canvis metodològics en els processos d'ensenyament-aprenentatge, posats en pràctica a les aules, com en el cas de la classe invertida, esmentada en l'apartat de metodologia d'aquesta programació. Les noves tecnologies representen una oportunitat avantatjosa per a dur a terme el procés d'ensenyament-aprenentatge. Els àmbits que guarden relació amb aquest transversal són el BL 5.4 i el BL 5.5.

Emprenedoria.

L'emprenedoria juga un paper fonamental en la formació d'actituds i habilitats. L'esperit emprenedor es pot arribar a aprendre, i la formació de les competències pròpies de l'emprenedoria en les diferents etapes educatives és essencial per a això. El paper del professor en aquesta tasca és fonamental, però no tan directiu com en les classes magistrals, és més un rol de suport, ajuda, seguiment i assessorament. D'aquesta manera es desenvolupa la iniciativa en els alumnes/as a través de la resolució de problemes, en definitiva, una autonomia tan essencial en aquestes edats.

Els àmbits que guarden relació amb l'emprenedoria són el BL 5.3 i el BL 5.8. Durant aquest curs treballarem aquest element transversal promovent l'autonomia en l'alumnat, per exemple, creant hàbits d'escalfament i higiene personal.

Educació cívica i constitucional.

En relació al currículum, es percep que l'Educació Física va més enllà de l'adquisició i el perfeccionament de les conductes motrius, mostrant-se sensible als accelerats canvis que experimenta la societat, i pretén donar resposta a aquelles necessitats, individuals i col·lectives, que conduïsquen al benestar personal i a promoure una vida saludable, lluny d'estereotips i discriminacions de qualsevol tipus. Les relacions interpersonals que es generen al voltant de l'activitat física permeten incidir en l'assumpció de valors com el respecte, l'acceptació o la cooperació, transferibles al quefer quotidià, amb la voluntat d'encaminar a l'alumnat a establir relacions constructives amb les altres persones en situacions d'igualtat.

Les activitats físiques i especialment les que es realitzen col·lectivament són un mitjà eficaç per a facilitar la relació, la integració i el respecte, alhora que contribueixen al desenvolupament de la cooperació i la solidaritat. Els àmbits que guarden relació amb l'educació cívica i constitucional són el BL 5.6 i BL 5.7.

A part d'aquests, també es treballen altres elements transversals com la igualtat efectiva entre dones i homes, propiciant la formació de grups mixtes, presentant referents esportius d'ambdós sexes, etc. També es treballa l'educació i seguretat vial, al recordar les normes d'ús de les vies com a vianants en els desplaçaments fora del centre (per exemple en la carrera d'orientació); al relacionar el contingut de primers auxilis amb possibles accidents de trànsit i la importància de respectar les normes i senyals, de dur cas quan viatgem en moto, bici o patinets, i cinturó en el cotxe. I el desenvolupament sostenible i el medi ambient, per exemple, a través d'activitats complementàries al medi natural, recordant les normes de conservació.

Per últim, i en relació als ODS, indicar que son 17 metes de desenvolupament sostenible, proposats per la ONU, i traçades amb la finalitat de fer front a una varietat de problemàtica social com la reducció de desigualtats, el foment de l'educació de qualitat, la salut i benestar, la promoció de la igualtat de gènere, protecció de recursos naturals, entre altres.

Alguns d'aquests guarden relació estreta amb l'EF (COLEF 2019, Baena Morales 2021), com: l'ODS 3 "salut i benestar", el 4 "educació de qualitat", el 5 "igualtat de gènere" o el 12 "consum responsable", els quals es treballen des de distintes unitats. Per exemple, l'ODS 3 en les unitats de condició física i d'hàbits saludables, també des de xarrades sobre alimentació i nutrició en l'adolescència. També es treballa la igualtat de gènere, principalment des de les unitats d'esports, per exemple a l'hora de elegir exemples d'equips professionals s'optarà per aquells que tenen representació tant de secció femenina com masculina, i el model d'ensenyança esportiva que afavoreix la igualtat d'oportunitats. El consum responsable des de les situacions d'aprenentatge que comporten l'autoconstrucció de material, a través del respecte cap a les instal·lacions i el material del departament, etc.

## MESURES D'INCLUSIÓ

El nombre creixent d'alumnes i alumnes amb necessitats educatives especials (NEE) escolaritzats actualment, i l'acceptació de la diversitat com a principi educatiu de l'ESO obliga a definir els diversos elements d'intervenció educativa a fi d'adequar-se a les realitats de l'aula. Així en el Disseny Curricular d'ESO indica que una de les finalitats del currículum és la d'afavorir una educació no discriminatòria, orientada a la igualtat d'oportunitats de l'alumnat i a les seues possibilitats d'actuació, independentment de les seues capacitats, condició social, cultura. Per tant, caldrà atendre les característiques diferencials que són reconegudes com a factors de la desigualtat en l'educació i en l'accés al coneixement.

L'atenció a la diversitat s'articula en tots els nivells establerts en el Decret 104/2018, de 27 de juliol, del Consell, pel qual es desenvolupen els principis d'equitat i d'inclusió en el sistema educatiu valencià, on el qual en el seu article 14 trobem els quatre nivells de resposta educativa per a la inclusió, que s'exposen a continuació. I en l'ordre 20/2019, de 30 d'abril, de la Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport, per la qual es regula l'organització de la resposta educativa per a la inclusió de l'alumnat en els centres docents sostinguts amb fons públics del sistema educatiu valencià:

a) Primer nivell de resposta. Ho constitueixen les mesures que impliquen els processos de planificació, la gestió general i l'organització dels suports del centre. Els documents que concreten les mesures del primer nivell de resposta són el projecte educatiu de centre (PEC) i el pla d'actuació per a la millora (PAM).

b) Segon nivell de resposta. Està dirigit a tot l'alumnat del grup-classe. Les mesures en aquest nivell inclouen el disseny i aplicació de programacions didàctiques que donen resposta

a la diversitat de tot l'alumnat del grup, incloent les activitats d'ampliació i reforç per al desenvolupament competencial i la prevenció de dificultats d'aprenentatge, així com les actuacions transversals que fomenten la igualtat, la convivència, la salut i el benestar. Aquestes activitats es concreten en cadascuna de les unitats didàctiques de la programació.

c) Tercer nivell de resposta. Ho constitueixen les mesures dirigides a l'alumnat que requereix una resposta diferenciada, individualment o en grup, que impliquen suports ordinaris addicionals. Aquest nivell inclou mesures curriculars que tenen com a referència el currículum ordinari i com a objectius que l'alumnat destinatari promoció amb garanties a nivells educatius superiors, obtinga la titulació corresponent en els canvis d'etapa i s'incorpore en les millors condicions al món laboral. Inclou l'organització d'activitats d'enriquiment o reforç, les adaptacions d'accés al currículum que no impliquen materials singulars, personal especialitzat o mesures organitzatives extraordinàries.

Dins d'aquest nivell es troba l'alumnat amb incorporació tardana a l'ensenyament obligatori que presente un desenvolupament competencial, inferior a dos o més cursos. En aquest cas podrà escolaritzar-se de manera transitòria en un curs inferior al que li correspondria. Per a l'alumnat que hi ha en aquest grup que se li oferirà fitxes de vocabulari relacionat amb el que es treballa en eixa unitat, com per exemple l'aparell locomotor per a les primeres unitats didàctiques i treballar conceptes claus com l'escalfament, músculs, ossos i

articulacions que formen part de l'aparell locomotor, o conceptes bàsics relacionats amb la condició física com les capacitats físiques bàsiques, a través de vocabulari i imatges. També, a l'hora d'explicar un esport o joc, es recolzarà l'explicació amb exemples visuals, i si es dona el cas, algun alumne que coneix els dos idiomes, pot ajudar a la traducció de les normes bàsiques.

Ací s'inclouen també els alumnes/as amb incapacitat transitòria, per als quals s'adopten mesures com establir agrupacions per a poder compensar els desavantatges, ajudar en l'organització de la classe, amb el material, a arbitrar, a donar explicacions, a fer correccions, observacions, adaptarem les activitats de manera que les puguen realitzar, així com també, podran realitzar un treball de recerca teòric-pràctic, o una exposició.

I pel que fa a l'alumnat amb tendència a l'absentisme, es registraran les faltes d'assistència per tenir control i que la comissió encarregada es pose en contacte en les

autoritats municipals corresponents. En aquesta línia, quan l'alumne/a assistisca es tractarà com un més a la classe, destacant aspectes positius en el desenvolupament del treball per reforçar la seua participació i tractar de fomentar l'assistència més contínua.

d) Quart nivell de resposta. Ho constitueixen les mesures dirigides a l'alumnat amb necessitats específiques de suport educatiu que requereix una resposta personalitzada i individualitzada de caràcter extraordinari que implique suports especialitzats addicionals. El pla d'actuació personalitzat (PAP), és el document que concreta les mesures d'aquest nivell de resposta, que s'ha d'elaborar a partir de la proposta efectuada en un informe soci-psicopedagògic.

Si ens trobem amb algun alumne amb necessitats específiques de suport educatiu, li se facilitarà la inclusió a la classe d'Educació Física intentant que participe de forma activa i efectiva. Les discapacitats cap a l'activitat les podem agrupar en: motora que afecta la mobilitat de l'alumnat, psíquica, que pot presentar algun tipus de retard mental o retard en el nivell de desenvolupament evolutiu, i sensorial que suposa un dèficit o limitació en la vista o l'oïda. El procés a seguir en estos casos es concreta en els passos següents:

- Diagnòstic inicial de l'alumne que inclou: l'estat general de salut (informació que s'extrau dels pares i del corresponent informe mèdic); valoració de les capacitats perceptiu-motrius, habilitats bàsiques i capacitats físiques bàsiques; valoració d'aspectes socioafectius i diagnòstic de l'estil d'aprenentatge (atenció a l'explicació, comprensió i concentració, esforç i autoexigència).

- Adaptació i/o eliminació d'objectius i continguts del currículum, i modificació dels respectius criteris d'avaluació.

- Anàlisi i adaptació de la tasca. Consisteix a fer una proposta de tasques adequades a les dites necessitats, dissenyant les tasques amb diversos graus de dificultat i nivells d'execució, adaptant el material i les instal·lacions, la metodologia, les estratègies d'ensenyança-aprenentatge més oportunes, etc., donant lloc a la proposta de tasca adaptada.

- Seguiment del procés d'adaptació a fi d'anar comprovant l'adequació i reajustar-la, en el cas que fóra necessari.

Orientacions didàctiques: en relació amb l'activitat plantejar distints nivells

de dificultat d'una mateixa tasca quan siga possible i proposar tasques alternatives, en quant a l'espai, delimitar-lo per a compensar les dificultats de mobilitat, afavorir els desplaçaments i evitar el risc de xocs, pel que fa al material, introduir material específic d'esport adaptat, ajudes tècniques com bastons, caminadors o cadires de rodes, i en quant a les estratègies d'ensenyança-aprenentatge, preveure ajudes físiques o d'acompanyament si ho precisen, transmetre adequadament la informació, evitar actituds paternalistes, reforçar els progressos, respectar el ritme d'aprenentatge i la iniciativa de l'alumne, i assignar responsabilitats específiques per a afavorir la seua participació adequant-ho a les seues possibilitats motrius.

## ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRARESCOLARS

ETAPA, CURS I GRUP	DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	DATA PREVISTA	DURACIÓ
TOTS	Competicions d'activitat física internes	Durant tot el curs	ESPLAI
1r BAT	Visita instal·lacions esportives: Pàdel	26-27 d'octubre	8-14h
1r BAT	AFMN: Senderisme	14 de novembre	8-14h
1r i 2n ESO	AFMN: Senderisme entorn natural pròxim	15 i 16 de novembre	9-14h
ESO i BAT	AFMN: Cicloturisme. Rutes en bicicleta	22 de desembre	8-15h
1r ESO	Classe pràctica Hapkido	4 i 5 de desembre	Horari EF
ESO i BAT	AFMN: Esquí/surf de neu	22 al 26 de gener	5 dies
1r BAT	Visita instal·lacions esportives: activitats CF	8-9 de febrer	8-14h
2n ESO	Visita l'alqueria del València Bàsket	15 de febrer	9-14h
3r ESO	Visita trinquet	12 de març	8-14h
4t ESO	Primers auxilis	21 de març	8-14h
1r BAT	Escalada	23 de març	8-14
TOTS	Dia de l'esport	26 de març	8-14h
3r ESO	AFMN: Senderisme entorn natural pròxim	12 d'abril	8-15h
1r BAT	AFS: Activitats físiques aquàtiques	31 de maig	8-15h
2n BAT	AFMN: Educació ambiental i senderisme	7 de juny	8-14h
ESO i BAT	Excursió fi de curs Aqualàndia	21 de juny	8-20h