



Programació Didàctica Curs 24/25

Educació Física

Professorat:

Carlos Beltran Presencia

Ferran Herrero Briz

Imma García Garrido

Pep Peris Alberola



ÍNDEX:

1. INTRODUCCIÓ

- 1.1 Justificació**
- 1.2 Contextualització**
- 1.3 Legislació**
- 1.4 Definicions**

2. OBJECTIUS

- 2.1 Objectius de l'etapa ESO**
- 2.2 Objectius de l'etapa BATXILLERAT**

3. COMPETÈNCIES CLAU I PERFIL D'EIXIDA

- 3.1 Competències específiques d'Educació Física**

4. SABERS BÀSICS

- 3.1 Sabers bàsics ESO**
- 3.2 Sabers bàsics BATXILLERAT**

5. SITUACIONS D'APRENTATGE

- 5.1 Programacions d'aula**
- 5.2 Temporalització**
- 5.3 QUADRES RESUM SSAA, Cº I INSTRUMENTS AVALUACIÓ**

6.- METODOLOGIA. ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

- 6.1 Metodologia**
- 6.2 Model d'intervenció educativa**
- 6.3 Agrupament d'alumnes**
- 6.4 Organització del temps**
- 6.5 Principis didàctics**
- 6.6 Criteris organitzatius**
- 6.7 Activitats d'ensenyament-aprenentatge**

7.- AVALUACIÓ

- 7.1. Criteris d'avaluació ESO**
- 7.2. Criteris d'avaluació BATXILLERAT**
- 7.3. Criteris d'avaluació 2n BATXILLERAT**
- 7.4. Instruments d'avaluació**
- 7.5. Avaluació inicial**
- 7.6. Recuperació assignatura pendent**

8.- ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

- 8.1. Mesures d'atenció a la diversitat**
- 8.2. Atenció a alumnes amb NESE**
- 8.3. Alumnes amb discapacitat física transitòria o permanent**

9.- ELEMENTS TRANSVERSALS

10.- AVALUACIÓ DE LA PRÀCTICA DOCENT I INDICADORS D'ÈXIT

11.- ACTIVITATS EXTRAESCOLARS i COMPLEMENTÀRIES

12.- RECURSOS DIDÀCTICS 38

13.- DOCUMENTS ADJUNTS 39

1. INTRODUCCIÓ

1.1. JUSTIFICACIÓ

L'àrea d'Educació Física possibilita l'adquisició d'aprenentatges i el desenvolupament contextualitzat d'aquelles capacitats de caràcter cognitiu, afectiu i motor que perfeccionen i augmenten les possibilitats de moviment de l'alumnat.

L'Educació Física procura una triple forma d'aprenentatge que única i exclusivament es pot dur a terme en esta àrea de coneixement.

- Educació del moviment.
- Educació a través del moviment.
- Educació en moviment.

El departament d'Educació Física planteja una docència de la matèria amb una clara orientació cap a l'aprenentatge de l'alumnat. Rebutgem les activitats pràctiques irreflexives que no porten implícita una important càrrega pedagògica. El principal objectiu perseguit pel departament és l'aprenentatge a través de vivències pràctiques fonamentades en el moviment.

Quin tipus d'alumnes intentem formar? Què busquem aconseguir amb la nostra docència?

Volem aconseguir individus autònoms, capaços de realitzar, programar i disfrutar de l'esport, l'activitat física i l'exercici en general, amb una ampla varietat d'aprenentatges esportius i un coneixement utilitari dels procediments bàsics de condicionament físic amb vessant orientada a la salut. Per aconseguir-ho basarem tota la nostra acció didàctica en la consecució d'aprenentatges pràctics en combinació amb aprenentatges conceptuals dels fonaments bio-fisiològics que fonamenten l'exercici físic.

En definitiva, què necessitarà saber l'alumnat quan finalitze la seua etapa escolar?

- 1.- Per què és important l'activitat física.
- 2.- Com fer correctament l'activitat física.
- 3.- Formes d'activitat física (quantes més millor) en les que puga ocupar el seu temps d'oci.

Lluny de perseguir el rendiment físic, com a fi últim pretenem dotar a l'àrea d'un caràcter reflexiu, amb les següents característiques:

- Vèncer la dicotomia teoria-pràctica, proposant estratègies didàctiques que establisquen un tipus d'aprenentatges de caràcter mixt.

- Totes les activitats tindran un caràcter didàctic a llarg termini, per damunt de la persecució d'objectius temporals.

- Modificarem la percepció de l'alumnat respecte al caràcter de l'àrea: passant del "fer" al "dependre a fer"

- Amplia oferta programàtica en continguts estructurats en unitats didàctiques temàtiques, que persegueixen una formació esportiva bàsica, genèrica, que abraça tot tipus d'esports i activitats físiques. Estes unitats didàctiques seqüenciades seguint tres principis fonamentals: l'estadi evolutiu de l'alumnat i la maduració dels substrats morfo funcionals, el principi de la transferència i l'interés de l'alumnat, i els traços psicològics propis de cada etapa educativa.

1.2. CONTEXTUALITZACIÓ

La societat actual és conscient de la necessitat d'incorporar a la cultura i a l'educació bàsica dels seus ciutadans aquells coneixements, destreses 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, destreses 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 adquirix, 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 contribuïsquen 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 bio fisiològiques 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

1.3. LEGISLACIÓ

Durant aquest curs escolar 23/24 hem de basar-nos en la legislació vigent:

- **Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre**, per la qual es modifica la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació. (LOMLOE).

- **Reial decret 217/2022, de 29 de març**, estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Secundària Obligatoria (BOE 76, 30.03.2022) que defineix, entre altres aspectes, els objectius, fins i principis generals i pedagògics del conjunt de l'etapa, així com les competències clau i el perfil d'eixida de l'alumnat al final de l'ensenyament bàsic.

- **El Decret 107/2022, de 5 d'agost**, del Consell, pel qual s'estableix l'ordenació i el currículum d'Educació Secundària Obligatoria. [2022/7573] (DOGV núm.9403 de 11.08.2022).

- **El Decret 108/2022, de 5 d'agost**, del Consell, pel qual s'estableixen l'ordenació i el currículum de Batxillerat. [2022/7578] (DOGV núm. 9404 de 12.08.2022).

1.4. DEFINICIONS

Per a l'aplicació del Decret 107/2022 podem definir els conceptes següents d'acord amb el que estableix l'article 2 del Reial decret 217/2022:

1. **Objectius:** assoliments que s'espera que l'alumnat haja aconseguit en finalitzar l'etapa i la consecució dels quals està vinculada a l'adquisició de les competències clau.

2. **Competències clau:** assoliments que es consideren imprescindibles perquè l'alumnat pugua progressar amb garanties d'èxit en el seu itinerari formatiu i afrontar els principals reptes i desafiaments globals i locals. Les competències clau apareixen recollides en el perfil d'eixida de l'alumnat al final de l'ensenyament bàsic i són l'adaptació al sistema educatiu espanyol de les competències clau establides en la Recomanació del Consell de la Unió Europea de 22 de maig de 2018, relativa a les competències clau per a l'aprenentatge permanent.

3. **Perfil d'eixida:** fixa les competències clau que l'alumnat ha d'haver assolit i desenvolupat en finalitzar l'educació bàsica. Constitueix el referent últim de l'acompliment competencial, tant en l'avaluació de les diferents etapes i modalitats de la formació bàsica com per a la titulació de graduat en educació secundària obligatòria. Fonamenta la resta de decisions curriculars, així com les estratègies i orientacions metodològiques en la pràctica lectiva.

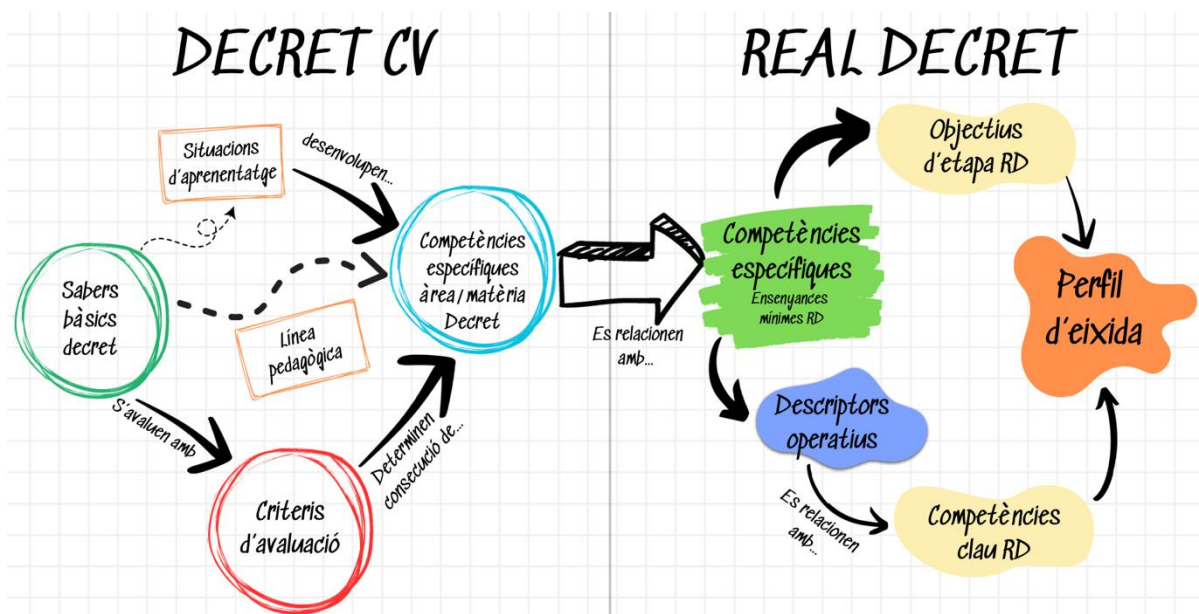
4. **Competències específiques:** assoliments que l'alumnat ha de poder desplegar en activitats o en situacions l'abordatge de les quals requereix els sabers bàsics de cada matèria o àmbit. Les competències específiques constitueixen un element de connexió entre, d'una banda, el perfil d'eixida de l'alumnat i, d'altra banda, els sabers bàsics de les matèries o

àmbits i els criteris d'avaluació. El seu desenvolupament s'ha de produir per mitjà de les situacions d'aprenentatge contextualitzades en les quals cada alumne o alumna haurà de resoldre.

5. Criteris d'avaluació: referents que indiquen els nivells d'acompliment esperats en l'alumnat en les situacions o activitats d'aprenentatge que requereixen el desplegament de les competències específiques de cada matèria o àmbit en un moment determinat del seu procés d'aprenentatge.

6. Sabers bàsics: coneixements, destreses i actituds que constitueixen els continguts propis d'una matèria o àmbit d'aprenentatge del qual és necessari per a l'adquisició de les competències específiques. L'ordre d'aquests sabers, tal com s'especifiquen en cada una de les matèries, no comporta cap seqüenciació d'aprenentatge. D'acord amb els criteris de la concreció curricular de centre, reconeixent la diversitat en el grup, el context educatiu o altres criteris pedagògics, l'equip educatiu pot aprofundir en uns més que en altres, a més d'agrupar-los i articular-los.

7. Situacions d'aprenentatge: situacions i activitats que impliquen el desplegament per part de l'alumnat d'actuacions associades a les competències específiques i a les competències clau i que contribueixen a la seua adquisició i desenvolupament. La capacitat d'actuació de l'alumnat en enfrontar-se a una situació d'aprenentatge requereix mobilitzar tota mena de coneixements implicats en les competències específiques, com ara els conceptes, els procediments, les actituds i els valors.



2. OBJECTIUS

2.1 Objectius de l'etapa ESO

El Reial Decret 217/2022 recull en el seu preàmbul que la nova redacció de la llei subratlla, en primer lloc, la necessitat de propiciar l'aprenentatge competencial, autònom, significatiu i reflexiu en totes les matèries.

D'acord amb el que estableix l'article 7 del Reial decret 217/2022, l'educació secundària obligatòria ha de contribuir a desenvolupar en l'alumnat les capacitats que els permeten:

1. Assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets en el respecte als altres, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i grups, exercitar-se en el diàleg refermant els drets humans com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica.

2. Desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i treball individual i en equip com a condició necessària per a una realització eficaç de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal.

3. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre homes i dones.

4. Enfortir les seues capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seues relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes.

5. Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a adquirir, amb sentit crític, nous coneixements. Desenvolupar les competències tecnològiques bàsiques i avançar en una reflexió ètica sobre el seu funcionament i utilització.

6. Concebre el coneixement científic com un saber integrat, que s'estructura en diferents disciplines, així com conèixer i aplicar els mètodes per a identificar els problemes en els diversos camps del coneixement i de l'experiència.

7. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per a aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats.

8. Comprendre i expressar amb correcció, oralment i per escrit, en les llengües oficials, el valencià, com a llengua pròpia, i el castellà, com a llengua cooficial, textos i missatges complexos, i iniciar-se en el coneixement, la lectura i l'estudi de la literatura.

9. Comprendre i expressar-se en una o més llengües estrangeres de manera apropiada.

10. Conèixer, valorar i respectar els aspectes bàsics de la cultura i la història pròpies i dels altres, incloses les llengües familiars, així com el patrimoni artístic i cultural, com a mostra del multilingüisme i de la multiculturalitat del món, que també s'ha de valorar i respectar.

11. Conèixer i acceptar el funcionament del seu cos i el dels altres, respectar les diferències, consolidar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seua diversitat.

12. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals, i el medi ambient, i contribuir a la conservació i millora.

13. Apreciar la creació artística i comprendre el llenguatge de les diferents manifestacions artístiques utilitzant diversos mitjans d'expressió i representació.

14. Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que

es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible.

2.2 Objectius de l'etapa BATXILLERAT

D'acord amb el que estableix l'article 7 del Reial decret 243/2022, el batxillerat ha de contribuir a desenvolupar en els i les alumnes les capacitats que els permeten:

1. Exercir la ciutadania democràtica, des d'una perspectiva global, i adquirir una consciència cívica responsable, inspirada pels valors de la Constitució Espanyola, així com pels drets humans, que fomenti la corresponsabilitat en la construcció d'una societat justa i equitativa.

2. Consolidar una maduresa personal, afectiva, sexual i social que els permeta actuar de manera respectuosa, responsable i autònoma i desenvolupar l'esperit crític. Preveure, detectar i resoldre pacíficament els conflictes personals, familiars i socials, així com les possibles situacions de violència.

3. Fomentar la igualtat efectiva de drets i oportunitats de dones i homes, analitzar i valorar críticament les desigualtats existents, així com el reconeixement i l'ensenyament del paper de les dones en la història i impulsar la igualtat real i la no-discriminació per raó de naixement, sexe, origen racial o ètnic, discapacitat, edat, malaltia, religió o creences, orientació sexual o identitat de gènere o qualsevol altra condició o circumstància personal o social.

Afermar els hàbits de lectura, estudi i disciplina, com a condicions necessàries per a l'aprofitament eficaç de l'aprenentatge, i com a mitjà de desenvolupament personal.

5. Dominar, tant en l'expressió oral com en l'escrita, el valencià i el castellà.

6. Expressar-se amb fluïdesa i correcció en una o més llengües estrangeres.

7. Utilitzar amb solvència i responsabilitat les tecnologies de la informació i la comunicació.

8. Conèixer i valorar críticament les diferents realitats del món contemporani, els seus antecedents històrics i els principals factors de la seua evolució, com a mostra del multilingüisme i de la multiculturalitat. Participar de manera solidària en el desenvolupament i la millora del seu entorn social.

9. Accedir als coneixements científics i tecnològics fonamentals i dominar les habilitats bàsiques pròpies de la modalitat triada.

10. Comprendre els elements i procediments fonamentals de la investigació i dels mètodes científics. Conèixer i valorar de manera crítica la contribució de la ciència i la tecnologia en el canvi de les condicions de vida, així com afermar la sensibilitat i el respecte cap al medi ambient.

11. Afermar l'esperit emprenedor amb actituds de creativitat, flexibilitat, iniciativa, treball en equip, confiança en un mateix i sentit crític.

12. Desenvolupar la sensibilitat artística i literària, així com el criteri estètic, com a fonts de formació i enriquiment cultural.

13. Utilitzar l'educació física i l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Afermar els hàbits d'activitats físicoesportives per a afavorir el benestar físic i mental, i com a mitjà de desenvolupament personal i social.

14. Afermar actituds de respecte i prevenció en l'àmbit de la mobilitat segura i saludable.

15. Fomentar una actitud responsable i compromesa en la lluita contra el canvi climàtic i en la defensa del desenvolupament sostenible.

16. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura

l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals.

3. COMPETÈNCIES CLAU I PERFIL D'EIXIDA

Les competències clau que es recullen en el Perfil d'eixida són l'adaptació al sistema educatiu espanyol de les competències clau establides en la citada Recomanació del Consell de la Unió Europea. Aquesta adaptació respon a la necessitat de vincular aquestes competències amb els reptes i desafiaments del segle XXI, amb els principis i fins del sistema educatiu establits en la LOE i amb el context escolar, ja que la Recomanació es refereix a l'aprenentatge permanent que ha de produir-se al llarg de tota la vida, mentre que el Perfil remet a un moment precís i limitat del desenvolupament personal, social i formatiu de l'alumnat: l'etapa de l'ensenyament bàsic.

Amb caràcter general, ha d'entendre's que la consecució de les competències i els objectius previstos en la LOMLOE per a les diferents etapes educatives està vinculada a l'adquisició i al desenvolupament de les competències clau recollides en aquest Perfil d'eixida, i que són les següents:

- Competència en comunicació lingüística.
- Competència plurilingüe.
- Competència matemàtica i competència en ciència, tecnologia i enginyeria.
- Competència digital.
- Competència personal, social i d'aprendre a aprendre.
- Competència ciutadana.
- Competència emprenedora.
- Competència en consciència i expressió culturals.

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.

En el Perfil, les competències clau de la recomanació europea s'han vinculat amb els principals reptes i desafiaments globals del segle XXI als quals l'alumnat es veurà confrontat i davant dels quals necessitarà desplegar eixes mateixes competències clau. De la mateixa manera, s'han incorporat també els reptes recollits en el document Key Drivers of Curricula Change in the 21st Century de l'Oficina Internacional d'Educació de la UNESCO, així com els Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030 adoptada per l'Assemblea General de les Nacions Unides al setembre de 2015.

La vinculació entre competències clau i reptes del segle XXI és la que donarà sentit als aprenentatges, en acostar l'escola a situacions, qüestions i problemes reals de la vida quotidiana, la qual cosa, al seu torn, proporcionarà el punt de suport necessari per a afavorir situacions d'aprenentatge significatives i rellevants, tant per a l'alumnat com per al personal docent. Es vol garantir que tot alumne o alumna que supere amb èxit l'ensenyament bàsic i, per tant, assolisca el Perfil d'eixida, sàpiga activar els aprenentatges adquirits per a respondre als principals desafiaments als quals haurà de fer front al llarg de la seua vida:

- Desenvolupar una actitud responsable a partir de la presa de consciència de la degradació del medi ambient i del maltractament animal basada en el coneixement de les causes que els provoquen, agreugen o milloren, des d'una visió sistèmica, tant local com global.
- Identificar els diferents aspectes relacionats amb el consum responsable, valorant les

seues repercussions sobre el bé individual i el comú, jutjant críticament les necessitats i els excessos i exercint un control social enfront de la vulneració dels seus drets.

– Desenvolupar estils de vida saludable a partir de la comprensió del funcionament de l'organisme i la reflexió crítica sobre els factors interns i externs que incideixen en ella, assumint la responsabilitat personal i social en la cura pròpia i en la cura de les altres persones, així com en la promoció de la salut pública.

– Desenvolupar un esperit crític, empàtic i proactiu per a detectar situacions de iniquitat i exclusió a partir de la comprensió de les causes complexes que les originen.

– Entendre els conflictes com a elements connaturals a la vida en societat que han de resoldre's de manera pacífica.

– Analitzar de manera crítica i aprofitar les oportunitats de tota classe que ofereix la societat actual, en particular les de la cultura en l'era digital, avaluant-ne els beneficis i els riscos i fent un ús ètic i responsable que contribuïska a la millora de la qualitat de vida personal i col·lectiva

– Acceptar la incertesa com una oportunitat per a articular respostes més creatives, aprenent a gestionar l'ansietat que pot portar aparellada

– Cooperar i conviure en societats obertes i canviants, valorant la diversitat personal i cultural com a font de riquesa i interessant-se per altres llengües i cultures

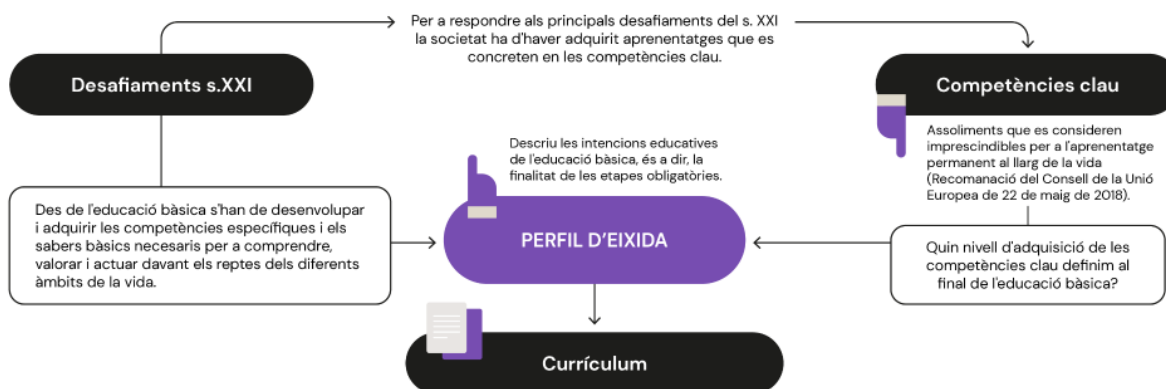
– Sentir-se part d'un projecte col·lectiu, tant en l'àmbit local com en el global, desenvolupant empatia i generositat

– Desenvolupar les habilitats que li permeten continuar aprenent al llarg de la vida, des de la confiança en el coneixement com a motor del desenvolupament i la valoració crítica dels riscos i beneficis d'aquest últim.

La resposta a aquests i altres desafiaments entre els quals existeix una absoluta interdependència necessita dels coneixements, destreses i actituds que subjauen a les competències clau i són abordats en les diferents àrees, àmbits i matèries que componen el currículum. Aquests continguts disciplinars són imprescindibles, perquè sense ells l'alumnat no entendria el que ocorre al seu voltant i, per tant, no podria valorar críticament la situació ni, molt menys, respondre-hi adequadament. L'essencial de la integració dels reptes en el Perfil d'eixida radica en el fet que afigen una exigència d'actuació, la qual connecta amb l'enfocament competencial del currículum: la meta no és la mera adquisició de continguts, sinó aprendre a utilitzar-los per a solucionar necessitats presents en la realitat.

Aquests desafiaments impliquen adoptar una posició ètica exigent, ja que suposen articular la búsqueda legítima del benestar personal respectant el bé comú. Requereixen, a més, transcendir la mirada local per a analitzar i comprometre's també amb els problemes globals. Tot això exigeix, d'una banda, una ment complexa, capaç de pensar en termes sistèmics, oberts i amb un alt nivell d'incertesa, i, per una altra, la capacitat d'empatitzar amb aspectes rellevants, encara que no ens afecten de manera directa, la qual cosa implica assumir els valors de justícia social, equitat i democràcia, així com desenvolupar un esperit crític i proactiu cap a les situacions d'injustícia, inequitat i exclusió. El perfil d'eixida de l'alumnat de Secundària es guia per l'adquisició de les competències clau que tenen com a referència els desafiaments del segle XXI. L'Educació Física, a partir de les seues competències específiques, facilita la consecució de les competències clau i la consecució dels desafiaments. A més a més, l'actual societat avança a un ritme vertiginós respecte a l'escola. El contacte de l'escola amb la realitat que l'envolta és un fet necessari si es vol aconseguir, amb el cos en moviment, una adquisició competencial de l'alumnat respecte a un estil de vida actiu i saludable, la resolució de reptes motrius en situacions específiques, l'autoconeixement, l'expressió d'idees, valors i emocions mitjançant propostes artisticoexpressives i la seua relació amb l'entorn pròxim i global, la interacció sostenible amb el medi i el patrimoni que ens envolta i, finalment, l'empoderament

dels recursos tecnològics com a facilitadors d'una vida activa. 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.



3.1 Competències específiques d'educació física

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.

Els sabers que es vinculen a aquesta competència són: els components físics i fisiològics amb impacte directe en la salut i benestar i els components relacionats amb l'aparell cardiorespiratori, força i resistència muscular, flexibilitat i composició corporal; l'activitat física, entesa com aquell moviment intencional que suposa una despesa d'energia en una oposició clara als comportaments sedentaris, interactuant amb les persones i l'entorn; tècniques i mètodes que afavoreixen una regulació de l'estat d'ànim i emocional, i el respecte a la diversitat de pensament, físic i de gènere, tan important en l'etapa de l'adolescència. En conjunt, facilita l'adquisició i comprensió competencial d'hàbits i rutines saludables.

Al final dels dos primers cursos de secundària, l'alumnat hauria de ser capaç de desenvolupar, implementar i avaluar un pla d'acció dissenyat per a millorar els seus hàbits de salut, reconeixent aquelles conductes o hàbits que poden comportar un risc.

Al final dels dos últims cursos de secundària, hauria de posar l'èmfasi a consolidar i desenvolupar l'aprenentatge adquirit en els dos primers cursos. Es podria recolzar en la capacitat de l'alumnat d'aplicar la seua capacitat d'autogestió i la necessària readaptació en funció de les seues característiques físiques, canviants a l'adolescència, els desafiaments de l'entorn i les seues relacions personals, als efectes dels seus comportaments i hàbits d'estil de vida al voltant de la salut i el benestar.

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.

És fonamental el desenvolupament de valors i sentit crític dels aspectes socials i culturals que envolten de manera intrínseca el fenomen esportiu, com ara els seus valors positius com la bonhomia i els negatius com la xenofòbia o el masclisme, especialment a l'esport de masses.

Aquesta competència en la variabilitat motriu ajuda l'alumnat a desenvolupar la seua capacitat per a participar en activitats fisicoesportives alhora que incrementa el seu nivell de

pràctica d'activitat física i millora la seua salut i socialització amb l'entorn i el grup, tan important en aquestes edats.

El treball de les funcions i responsabilitats de rols del context esportiu com ara els d'entrenador i entrenadora, àrbitre o preparadora i preparador físic ens ajudaran a desenvolupar diverses competències, especialment les socials i cíviques, aprendre a aprendre, el sentit d'iniciativa i l'esperit emprenedor, afavorint l'autonomia de l'alumnat.

Al final dels dos primers cursos de Secundària, l'alumnat hauria de ser capaç de resoldre diferents situacions i seqüències de moviments relacionades amb els jocs i l'esport mitjançant el bagatge motor adquirit en aquest període.

Durant els dos últims cursos de secundària, l'alumnat hauria de consolidar els aprenentatges adquirits durant els dos primers cursos, a més d'implicar-se activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats fisicoesportives, reforçant el seu paper transmissor de valors com ara el respecte, la tolerància, la no discriminació i la universalitat.

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.

Aquesta competència permet influir sobre els sentiments i emocions com a base sobre la qual es pot desenvolupar l'empatia i l'autoconeixement, afavorint el treball emocional i perceptiu, així com les tècniques corporals de comunicació. Cal promoure situacions i condicions educatives que afavorisquen l'adquisició competencial, fent partícip l'alumnat del disseny de projectes artístics i mostrant la interdisciplinarietat dels sabers per a un assoliment competencial ple. Finalment, es col·labora amb l'adquisició del valor per se de les arts en qualsevol disciplina i així s'amplia el bagatge cultural de l'alumnat amb propostes de l'entorn.

Al final dels dos primers cursos de secundària, l'alumnat hauria de ser capaç d'expressar, amb recursos corporals senzills sense i amb suport musical, comunicant idees, sentiments i emocions.

Durant els dos últims cursos de secundària, caldria posar l'èmfasi a consolidar i desenvolupar l'aprenentatge adquirit en els dos primers cursos i participar activament en el disseny de projectes artístics mitjançant la utilització creativa i estètica dels recursos expressius del propi cos, en contextos diferents, comunicant idees, sentiments i emocions.

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

Mitjançant aquesta competència s'ofereix als estudiants l'oportunitat d'integrar l'ètica ambiental, l'aprenentatge sostenible i una comprensió de la connexió amb la natura amb el reconeixement de la interacció del món natural i la salut emocional. A més, desenvolupa la consciència de l'impacte ambiental de les activitats esportives i recreatives i l'aportació que pot fer l'àrea per la reducció de la petjada de carboni.

És fonamental que aquests aprenentatges es desenvolupen fora del centre educatiu per a ajudar a l'alumnat a observar, explorar i apreciar el valor de la nostra riquesa natural i topogràfica, especialment amb activitats costaneres i de muntanya, mentre descobreixen els beneficis d'estar actiu a l'aire lliure.

Per altra banda, no deixem de costat la seguretat que s'ha d'extremar especialment en aquests entorns. Així, les habilitats bàsiques d'assistència en primers auxilis, on s'inclou la RCP, són sabers que tot l'alumnat ha de conèixer.

Al final dels dos primers cursos de Secundària, l'alumnat hauria de ser capaç de participar en esports, activitats físiques i artisticoexpressives pel seu benestar personal i de tota la comunitat, creant connexions sostenibles amb el seu entorn natural i urbà, a més de conèixer les mesures de seguretat i primers auxilis en funció de l'activitat duta a terme.

Durant els dos últims cursos de secundària, caldria posar l'èmfasi a consolidar i desenvolupar l'aprenentatge adquirit en els dos primers cursos. A més, hauria de participar de manera activa en la planificació i avaluació d'estratègies per a connectar-se de manera sostenible amb l'entorn natural i urbà que promoguen la seua salut i el benestar comunitari, amb els protocols de seguretat i autoprotecció adients al context i tipus d'activitat proposada.

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.

a. L'ús de la tecnologia en l'Educació Física contribueix a la integració d'elements per a l'intercanvi d'experiències i coneixements, per a l'anàlisi dels comportaments motors, per al control, gestió i organització de la pròpia activitat física i esportiva, entre altres. A partir de l'avaluació i selecció de noves fonts d'informació i d'innovacions tecnològiques, l'alumnat ha de ser capaç de fer una cura de continguts i dels recursos tecnològics disponibles amb la finalitat de resoldre els problemes quotidians d'una manera eficient, utilitzant-los de manera creativa, cooperativa i autònoma.

b. Al final dels dos primers cursos de Secundària, l'alumnat hauria de ser capaç de conèixer i fer un bon ús de les fonts d'informació, continguts i aplicacions fiables en relació amb l'activitat física, la salut, el medi natural, els esports i altres sabers que es relacionen amb la seua vida quotidiana.

c. Durant els dos últims cursos de Secundària, l'alumnat hauria d'augmentar i consolidar els aprenentatges adquirits als dos primers cursos, a més de ser capaç de produir i difondre continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats, fent una tria conscient de quins mitjans són els més adients, sobre criteris d'adequació i respectant la propietat intel·lectual.

d. 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.

Relació entre les Competències Clau i les Competències Específiques:

	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

4. SABERS BÀSICS

Des d'una perspectiva epistemològica, els següents sabers bàsics han estat seleccionats com el conjunt de coneixements necessaris per a adquirir i desenvolupar les competències específiques que s'han formulat prèviament a la matèria de l'Educació Física. Respecte a l'estructura, s'estableix una gradació de continguts tant per als dos primers cursos com per als dos últims, amb el propòsit de donar continuïtat i ampliar els coneixements adquirits i també amb una visió propedèutica. Aquests sabers bàsics suposen la mobilització integrada i la relació amb la pràctica pedagògica de les diferents capacitats motrius, cognitives, emocionals i socials a través d'un enfocament flexible perquè el professorat els adapte a les característiques socioculturals de l'entorn del centre educatiu, a la diversitat de l'alumnat i al seu vincle amb la vida real. 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.

Bloc 1. 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.

Bloc 2. 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.

Bloc 3. 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 competitius i no competitius.

Bloc 4. Autorregulació 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.

Bloc 5. 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.

Bloc 6. 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. 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.

3.1 Sabers bàsics ESO

Aquests saber bàsics han de ser adquirits al finalitzar el 2n curs i el 4t curs.

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Estats de desenvolupament, prevenció i detecció dels trastorns de la conducta • alimentària (TCA) i de malalties en general.
--	---

Bloc 2. Organització i gestió de l'activitat física

CE1, CE4, CE5

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

Bloc 3. Resolució de problemes en situacions motrius

CE1, CE2, CE5

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

Bloc 4. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

CE1, CE3

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

Bloc 5. Manifestacions de la cultura motriu

CE2, CE3, CE4, CE5

2n curs	4t curs
<p>1. Cultura artisticoexpressiva</p> <p>Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecte de la propietat intel·lectual • Valoració de les activitats artístiques com a bé cultural • Estereotips i diversitat de gènere <p>Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creativitat i autoconfiança • Estereotips • Les ajudes i la seguretat en les activitats expressives <p>Grup 3. La recreació dramàtica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La mirada i el gest com a elements expressius • La postura corporal i el to muscular • Les emocions <p>Grup 4. Activitats i arts circenses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibris amb i sense material • Jocs malabars • El clown i el mim • Habilitats gimnàstiques <p>Grup 5. El ritme i el cos en moviment:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apropiació de l'espai • Percussió corporal • Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical <p>Grup 6. Dansa i balls:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Danses pròpies del patrimoni cultural de la Comunitat Valenciana • Danses del món: elements inclusius dels balls i les danses • Dansa contemporània 	<p>1. Cultura artisticoexpressiva</p> <p>Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecte de la propietat intel·lectual • Valoració de les activitats artístiques com a bé cultural • La dansa, el teatre i les arts vives: desenvolupament de la identitat artística. • Estereotips i diversitat de gènere <p>Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estereotips • Projectes interdisciplinaris artístics • La llum i el so • Ús de la tecnologia. • Processos de reflexió sobre temàtiques socials. • Ajudes, seguretat i prevenció de riscos en els muntatges artístics <p>Grup 3. La recreació dramàtica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretació de textos. • La postura corporal com a element expressiu. • Les emocions • Elements de la comunicació verbal i no verbal. • Escenografia <p>Grup 4. Activitats i arts circenses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocs malabars • El clown i el mim • Lluita escènica. • Arts circenses: Combinacions i fusió amb altres disciplines. <p>Grup 5. El ritme i el cos en moviment:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percussió corporal

	<ul style="list-style-type: none"> • Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical <p>Grup 6. Dansa i balls:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Danses urbanes: mitjans de difusió i protecció de la identitat personal. • Dansa contemporània <ul style="list-style-type: none"> • Balls de saló: ball llatí i ball estàndard
<p>2. Esport com a manifestació cultural</p> <p>Grup 1. L'esport com a manifestació:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal. <p>Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversitat funcional física, psíquica i sensorial. • Entitats pròximes. • Pràctica i conscienciació. 	<p>2. Esport com a manifestació cultural</p> <p>Grup 1. L'esport com a manifestació:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal. <p>Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversitat funcional física, psíquica i sensorial. • Entitats pròximes. • Esdeveniments esportius. • Pràctica i conscienciació.
<p>3. Cultura motriu tradicional</p> <p>Grup 1. Jocs populars:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocs populars autòctons • Jocs populars del món <p>Grup 2. La Pilota Valenciana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nyago i les seues variants • 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 • Referents esportius • Dona i pilota 	<p>3. Cultura motriu tradicional</p> <p>Grup 2. La Pilota Valenciana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nyago i les seues variants • 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 • Dona i pilota

Bloc 6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn	
CE1, CE4, CE5	
2n curs	4t curs
<p>1. Organització d'activitats inclusives fisicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regulació de l'esforç • Mesures de protecció i conservació del medi ambient • Reducció de l'impacte ambiental i la petjada de carboni. <p>2. Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilitat sostenible 	<p>1. Organització d'activitats inclusives fisicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesures de protecció i conservació del medi ambient • Projectes de sostenibilitat de millora de l'entorn. • Entitats i projectes de centre. <p>2. Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilitat sostenible

<ul style="list-style-type: none"> • Promoció de bones pràctiques <p>3. Riquesa natural i topogràfica</p> <ul style="list-style-type: none"> • La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana. <p>4. Les TIC en les activitats al medi natural</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les TIC en les activitats al medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks, etc.). 	<p>3. Riquesa natural i topogràfica</p> <ul style="list-style-type: none"> • La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana. • La riquesa natural i topogràfica d'altres regions. • Adequació de l'espai, tècniques d'acampada i supervivència. <p>4. Les TIC en les activitats al medi natural</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les TIC en les activitats al medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks, etc.). • Control i avaluació de les activitats al medi mitjançant dispositius electrònics. • Creació de continguts.
--	---

3.2 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.

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

- Etiqueta aplicada a l'activitat física i l'esport.

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.

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

- 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'interès 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 físicoesportives 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.

5. Situacions d'aprenentatge

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 a afrontar la incertesa, la complexitat i els desafiaments presents i futurs. Les situacions d'aprenentatge hauran d'incloure tasques competencials, que formen part intrínseca de l'avaluació autèntica com a oportunitat d'aprenentatge, atenent a les següents característiques:

Les situacions d'aprenentatge han de ser significatives. També es pretén connectar-se amb els coneixements, habilitats i valors de l'alumnat, al mateix temps que amplien i desafien les seues formes actuals de pensar i d'actuar. La capacitat d'expressar pensaments i sentiments de manera clara amb varietat de mitjans i formes i de compartir-ho afavorirà la creativitat i readaptació del disseny de les tasques. En Educació Física, on el cos en moviment és l'element central, implica establir connexions entre els coneixements, les habilitats, les experiències, les actituds i els valors, promovent que l'alumnat pugua aprendre de manera efectiva a vincular i aplicar aquests coneixements a través de diferents àrees d'aprenentatge de manera significativa i transmetre-ho als seus iguals i el seu entorn.

Les situacions d'aprenentatge han de ser funcionals, garantint que puguen aplicar i practicar els processos, habilitats i valors, en una varietat de contextos, tant dins com fora de l'aula. Es tracta de desenvolupar habilitats per a participar constructivament en la societat i els processos que la sostenen. Aquest aprenentatge serà més efectiu en la mesura que l'alumnat siga capaç d'establir vincles entre l'entorn escolar i el seu entorn comunitari, laboral i domèstic. Aquestes experiències d'aprenentatge han de ser variades i han de permetre observar i practicar la realitat dels processos i els valors relacionats amb la salut, sempre amb un estil de vida saludable. Tot amb una actitud proactiva i en un entorn inclusiu on els principis del Disseny Universal de l'Aprenentatge (DUA) poden ser molt útils i proporcionar diverses formes de representació, expressió i implicació.

Les experiències d'aprenentatge han de potenciar la pràctica autònoma, animar l'alumnat a aprendre tant de manera independent com entre els seus iguals, proporcionant-li experiències d'aprenentatge que suposen aprendre individualment i col·laborativament. En aquest sentit, serà fonamental motivar-los al fet que prenguen responsabilitat del seu propi procés d'aprenentatge convertint-los en aprenents independents que trien la manera individual per a explorar problemes relacionats amb els sabers de la nostra matèria. A través del treball de manera individual es fomenta en l'alumnat la comprensió personal de conceptes i procediments relacionats amb el moviment. D'altra banda, treballar per grups permet que l'alumnat senta el desafiament d'assolir les tasques, alhora que és recolzat i motivat per les opinions i habilitats dels altres companys i companyes, sistema que permet ampliar les seues habilitats de treball en equip i de col·laboració entre iguals (peer to peer), a més de potenciar la capacitat de resoldre conflictes de manera dialogada. L'aprenentatge cooperatiu involucra l'alumnat en un aprenentatge interactiu i amb propòsit en els programes educació física, projectes educatius interdisciplinaris i àmbits. Això no relega la competició a un model necessàriament excloent sinó més aviat és un recurs de reflexió i pràctica per a implementar propostes i activitats de millora mentre continua, si és el cas, el model competitiu.

Pel fet que tota situació d'aprenentatge genera un efecte específic en cada alumne i alumna, la tasca presentada ha de ser viscuda per l'alumnat com un problema a resoldre, i davant el qual l'estudiant disposa de possibilitats reals de solució, ja siga individualment o mitjançant alguna mena d'ajuda. Busquem una reflexió intrínseca al procés d'aprenentatge, en el qual totes les tasques han d'actuar com a element avaluador, donant informació i retroalimentant el mateix. Els desafiaments o reptes han d'estar a l'abast de l'alumnat i variaran segons les característiques individuals i del grup.

Es recomana plantejar reptes integrats en un escenari motor en el qual no apareguen les característiques específiques d'execució de l'habilitat o habilitats demanades. És a dir, es presenta una situació en la qual diferents respostes són possibles i, per tant, no es descriu una

única resposta vàlida que l'alumnat haja d'atendre amb criteris d'eficiència motriu. Això comporta la possibilitat que l'alumnat, en nom de la seua individualitat, pugua posar de manifest la motricitat particular davant un problema concret que ha de resoldre. Aquesta situació problema ha de permetre que el ventall de respostes considerades vàlides siga prou ampli i, al mateix temps, estimular-lo. Aquesta amplitud i validesa de les respostes depèn bàsicament del marge de maniobra que ofereixen els dos trets descrits anteriorment. Plantejar les tasques com a repte a realitzar i, per tant, com a problema a resoldre situa l'alumnat davant una necessitat a la qual han de respondre. Obri, per tant, l'espai a la curiositat i busca oferir una resposta motriu adequada i pertinent per a un posterior procés d'autoreflexió i millora. Tot això, sense perjudici de l'ensenyament del gest motor tècnic específic com a resolució més eficient i eficaç.

En definitiva, per al professorat representa una opció que facilita la seua funció d'ajuda pedagògica i que, metodològicament, li permet la graduació en un procés d'avaluació continu per la readaptació i les propostes de millora de l'alumnat i el professorat, element fonamental per a la consecució del criteri específic d'avaluació.

Al llarg de l'etapa de Secundària es buscarà l'autonomia, autogestió i esperit crític en una transferència progressiva per a situacions d'aprenentatge competencials. D'aquesta manera, mitjançant l'assoliment dels objectius de desenvolupament sostenible, es treballen alguns dels reptes del segle XXI, com ara el respecte al medi ambient i la pràctica d'un estil de vida saludable.

A banda, trobem relació amb els altres reptes: el consum responsable, la resolució pacífica dels conflictes, l'acceptació i maneig de la incertesa, el compromís davant les situacions d'inequitat, la valoració de la diversitat personal i cultural, la confiança en el coneixement com a motor del desenvolupament, i l'aprofitament crític, ètic i responsable de la cultura digital.

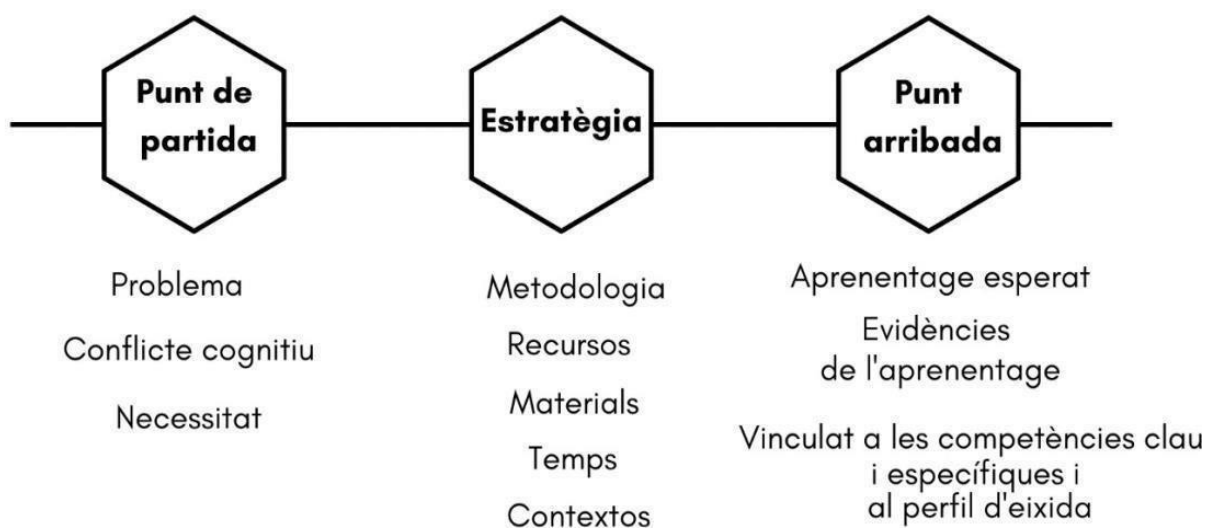
Pel que fa a la mobilització de recursos en context, les característiques de les situacions d'aprenentatge han d'acostar-se progressivament a contextos reals de pràctica i, especialment, als recursos i instal·lacions que envolten el centre. L'alumnat ha de conèixer les entitats, clubs i associacions esportives del seu entorn així com la gestió dels recursos implicats, com instal·lacions municipals i altres no específics que igualment són adients, per a una millora de la seua qualitat de vida mitjançant l'activitat física i l'esport.

Les situacions d'aprenentatge han d'involucrar els recursos interns de l'alumnat, animant-los a utilitzar els seus recursos permetent-los adoptar o descobrir noves maneres de fer i pensar les coses en diferents contextos, coneguts i nous, d'activitat física. Cal encoratjar els estudiants a adoptar un comportament que demostre respecte per ells mateixos, els altres i el seu entorn, i que s'adherisquen a les regles de seguretat imposades per qualsevol situació donada. Els diferents graus de complexitat de les tasques poden reflectir-se també en termes de la seua estructura, grau de familiaritat, ritme, duració i nivell de dificultat de l'acompliment esperat i especialment la interconnexió competencial associada.

Les situacions d'aprenentatge han de promoure una ciutadania activa. Així mateix, atenent a l'alfabetització digital com a aliada, des d'una perspectiva connectivista entenem que els recursos i continguts de la matèria es poden trobar també de manera virtual a les pàgines web i a les xarxes. Es busca d'aquesta manera que l'alumnat siga capaç de fer una cura de continguts durant tot el procés, a través de l'avaluació del seu propi aprenentatge i ajustant les seues eleccions i habilitats d'acord amb els reptes que se'ls planteja, al grup i de manera individual.

SITUACIONS D'APRENTATGE

Elements a tindre en compte



5.1 Programacions d'aula

Les programacions d'aula, fruit de la reflexió pedagògica, han de considerar-se un instrument flexible i obert, en construcció, revisió i millora constants i s'elaboraran per a cada curs escolar, per part del professorat, sota la coordinació de la COCOPE a partir de la concreció curricular de centre i les propostes pedagògiques de departament.

Les programacions d'aula han de projectar les intencions educatives del professorat en l'organització de les situacions d'aprenentatge i desenrotllament que s'oferirán al grup classe en el context educatiu, d'acord amb les característiques, els interessos i les necessitats col·lectives i individuals de l'alumnat.

La programació d'aula partirà de la proposta pedagògica del departament i haurà d'incloure, almenys, els següents elements:

- Les situacions d'aprenentatge adaptades a les característiques del grup.
- Els criteris d'avaluació associats a les situacions d'aprenentatge plantejades.

- c) L'organització dels espais d'aprenentatge.
- d) La distribució del temps.
- e) La selecció i organització dels recursos i materials.
- f) Les mesures d'atenció per a la resposta educativa per a la inclusió
- g) Els instruments d'avaluació.

És per tot el que s'ha exposat anteriorment que, el professorat que compon el departament d'educació física al nostre centre, elaborarà les seues propies situacions d'aprenentatge enmarcades dins la seua programació d'aula i adaptades a les característiques del grup/classe, adaptant-les i/o modificant-es quan la situació així ho requerisca. Aquestes situacions d'aprenentatge quedaran reflectides en una plantilla que tindrà unes característiques semblants en quan a la seua composició i elements bàsics i que cada professor/a adaptarà a les seues necessitats.

5.2 Temporalització

Així, tenint en compte distints aspectes com la climatologia, els espais disponibles quan s'imparteix l'assignatura a distints grups a la vegada, la idoneïtat a l'hora d'aprendre els distints sabers bàsics plantejats i, sobretot, la flexibilitat per a poder adaptar cada docent la seua programació a les característiques del grup/classe, s'ha plantejat una temporalització de les distintes situacions d'aprenentatge dins dels períodes lectius quedant aquesta de la següent manera:

CURS	1a AVALUACIÓ (SETEMBRE-DESEMBRE)	2a AVALUACIÓ (GENER-MARÇ)	3a AVALUACIÓ (ABRIL-JUNY)
1r ESO	<ul style="list-style-type: none"> • Escalfament general • Condició física i salut: jocs • Senderisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Pilota valenciana: nyago • Jocs tradicionals • Esports alternatius • Atletisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Projecte PEAFS • Expressió corporal i ritme • Hàbits saludables

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

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

CURS	1a AVALUACIÓ	2a AVALUACIÓ	3a AVALUACIÓ
4t ESO	<ul style="list-style-type: none"> • Presentació i dinàmiques de grup • Escalfament Específic II • Condició física i salut • Programa AF; saludablement 	<ul style="list-style-type: none"> • Acrosmusical • Floorball • HHSS: Relaxació i pilates 	<ul style="list-style-type: none"> • Pilota valenciana: repàs modalitats i escala i corda • Volei • Medi natural: orientació i primers auxiliis

CURS	1a AVALUACIÓ (SETEMBRE-DESEMBRE)	2a AVALUACIÓ (GENER-MARÇ)	3a AVALUACIÓ (ABRIL-JUNY)
1r BAT	<ul style="list-style-type: none"> • Presentació i reptes cooperatius volei • Escalfament específic i autònom • Projecte COFIT: CF i eixides professionals • Pales 	<ul style="list-style-type: none"> • Esports adaptats • Gymusic • Som profes: esports alternatius 	<ul style="list-style-type: none"> • HHSS/ Organització events • Pilota valenciana: repàs modalitats • Acroiooga
	• ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL		

CURS	1a AVALUACIÓ (SETEMBRE-DESEMBRE)	2a AVALUACIÓ (GENER-MARÇ)	3a AVALUACIÓ (ABRIL-JUNY)
2n BAT	<ul style="list-style-type: none"> • Voley • Condició física • Bàdminton 	<ul style="list-style-type: none"> • Jocs modificats • Organització campionats 	<ul style="list-style-type: none"> • Activitats al medi natural • Acrosport • Activitats de ritme i expressió

5.3 QUADRES RESUM SSAA, Cº I INSTRUMENTS AVALUACIÓ

1r d'ESO

UP	Situació d'aprenentatge	SS	CE	Sabers bàsics	Instruments aval.
1	Aprenem a escalfar	8	CE 1	BLOC 1 BLOC 2	Fitxa escal gen. Registre diari
2	CF i salut: jocs entrena i prova física	10	CE 1 CE 2	BLOC 1 BLOC 3	Dossier CF: fitxes Prova resistència Registre diari
3	Activitats MENAT: Senderisme	2*	CE 1 CE 4	BLOC 2 BLOC 6	Fitxa entorn natural Rúb resol eixida sender Registre diari
4	Esports alternatius: ppis tàctics esportius	14	CE 2	BLOC 3 BLOC 4	Rúbrica resol i participa Registre diari
5	Esport i tradició: pil val nyago i jocs tradicionals	6	CE 2 CE 4	BLOC 5	Rúbrica resol i participa Fitxa joc tradi família Ruleta de paraules Registre diari
6	Som atletes a les olimpíades	10	CE 2	BLOC 3 BLOC 4	Rúbrica resol i participa Poster modalitat atletis. Registre diari
7	UDI/SA PEAFS	8*	CE	BLOC	Rúbrica resol i participa Registre diari
8	EC: Ritme i aeròbic	8	CE 3	BLOC 5	Rúbrica EC ball Fitxa passos ball Registre diari
9	HH saludables vs perjudicials	2*	CE 1 CE 5	BLOC 1	Poster HHSS Registre diari

2n d'ESO

UP	Situació d'aprenentatge	SS	CE	Sabers bàsics	Instruments aval.
1	Comencem amb bon peu: esc general II	8	CE 1	BLOC 1 BLOC 2	Rúb Vídeo escal gen. Registre diari
2	CF i salut: pràctica d'entrenaments i prova física	10	CE 1 CE 5	BLOC 1 BLOC 2	Dossier CF: fitxes Prova resistència Registre diari
3	Esp i valors c dividia: pales	8	CE 2	BLOC 3 BLOC 4	Rúbrica resol i participa Carnet de reptes Registre diari
4	Esport i tradició: pil val: raspall	6	CE 4	BLOC 3 BLOC 5	Rúbrica resol i participa Diana autoaval. Carnet de reptes Ruleta de paraules Registre diari
5	Esp i valors d'invasió: bàsquet-beat	12	CE 2 CE 3	BLOC 3 BLOC 4 BLOC 5	Rúbrica resol i participa Vídeo coreo beat Registre diari
6	UDI/SA PEAFS	8*	CE	BLOC	Rúbrica resol i participa Registre diari
7	Activitats MENAT + Treparkour	6	CE 1 CE 4	BLOC 2 BLOC 4 BLOC 6	Registre carnet vies/ habilitats Org i prà circuit traceur?? Registre diari
8	EC: HHGG I malabars	6	CE 2 CE 3	BLOC 4 BLOC 5	Rúbrica EC muntatge Carnet de reptes Registre diari
9	HHSS: menú saludable	2*	CE 5	BLOC 1	Treball menú saludable Registre diari

3r d'ESO

UP	Situació d'aprenentatge	SS	CE	Sabers bàsics	Instruments aval.
1	Escalfament i tornada a la calma	4	CE 1 CE 5	BLOC 1 BLOC 2	Fitxa E. específic. Treball fotogràfic estiraments. Qüestionari AULES Registre diari
2	CF, control intensitat i aparell locomotor	10	CE 1 CE 5	BLOC 1 BLOC 2	Dossier CF: fitxes Prova resistència Qüestionari AULES Registre diari
3	Relaxació i ioga	4	CE 1 CE 5	BLOC 1 BLOC 2 BLOC 4	Treball ioga Registre diari
4	Alimentació, nutrició i salut	3	CE 1 CE 5	BLOC 1	Pòster aliments Qüestionari AULES Registre diari
5	Esports de lluita	6	CE 2 CE 5	BLOC 2 BLOC 3	Comentari documental Treball esports lluita Registre diari
6	Pilota valenciana, el joc indirecte	8	CE 2 CE 4	BLOC 2 BLOC 4	Rúbrica resol i participa Reptes individuals i parelles Qüestionari AULES Registre diari
7	Handbol	8	CE 2	BLOC 2 BLOC 3	Rúbrica resol i participa Rúbrica coavaluació Qüestionari AULES Registre diari
8	Bàdminton	8	CE 2	BLOC 2 BLOC 3	Rúbrica resolució i participa Reptes individuals i parelles Qüestionari AULES Registre diari
9	Cordes, botem al ritme de la música	10	CE 2 CE 3	BLOC 4 BLOC 5	Rúbrica coreografia Reptes individuals Registre diari
10	Iniciació a l'orientació	8	CE 2 CE 4	BLOC 2 BLOC 3 BLOC 6	Rúbrica resolució i participació Qüestionari AULES Registre diari

4t d'ESO

UP	Situació d'aprenentatge	SS	CE	Sabers bàsics	Instruments aval.
1	Comencem amb bon peu: escalfament específic	8	CE 1	BLOC 1 BLOC 2	Cas pràctic calfament Registre diari
2	CF i salut: mètodes entrenament i millora CF	10	CE 1	BLOC 1 BLOC 2	Dossier CF Prova resistència Registre diari
3	Relaxació i respiració	3*	CE 1 CE 3	BLOC 1 BLOC 4	Diari d'emocions Registre diari
4	Activitats entorn pròxim i medi natural: ORIENTACIÓ i PPAA	6*	CE 1 CE 4	BLOC 2 BLOC 6	Infografia PPAA Fitxes orientació Registre diari
5	Exp. Corpo. i esquena: acromusical	12	CE 3	BLOC 4 BLOC 5	Rúbrica munta coreo Diana coav i autoaval

					Registre diari
6	Esport d'invasió i valors: floorball	10	CE 2 CE 5	BLOC 2 BLOC 3	Rúbrica resol. Motriu Rúbrica esq. visual Registre diari
7	Esport i tradició: pilota valenciana escala i corda	10	CE 2 CE 4	BLOC 1 BLOC 2 BLOC 4	Rúbrica resol. motriu Registre diari
8	Esport canxa dividida i valors: vòlei	10	CE 1 CE 2	BLOC 1 BLOC 2 BLOC 3	Rúbrica resol. motriu Registre diari

1r BATXILLERAT

UP	Situació d'aprenentatge	SS	CE	Sabers bàsics	Instruments aval.
	Aprofundiment del VÒLEI	8	CE 2	BLOC 3	Rúbrica resol. motriu Registre diari
2	Esport a l'entorn: pales- PÀDEL	12	CE 2 CE 5	BLOC 3 BLOC 4	Rúbrica resol. motriu Registre diari
3	Projecte COFIT	15	CE 1 CE 5	BLOC 1 BLOC 2	Autoaval proves fís. Seguiment programa Registre diari
4	Activitats en l'entorn pròxim i medi natural	5*	CE 4 CE 5	BLOC 2 BLOC 6	Test PPA Registre diari
5	GYMUSIC	15	CE 3 CE 5	BLOC 2 BLOC 5	Registre diari
6	Som profes: organitza i pràctica esportiva	15	CE 2 CE 3 CE 5	BLOC 2 BLOC 3	Rúb: gestió i pràctica esportiva Diari d'aprenentatge Registre diari
7	Hàbits salut i nocius	6*	CE 1 CE 5	BLOC 1 BLOC 6	Rúb tasca hàbits APS
8	Esport i tradició: pilota valenciana	10	CE 2 CE 3	BLOC 3 BLOC 5	Rúbrica resol. motriu Registre diari
	Acroïoga	13	CE 3 CE5	BLOC 1 BLOC 5	Seguiment ioga Registre diari

6. METODOLOGIA. ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES.

6.1 METODOLOGIA

El nostre marc pedagògic se situa en el constructivisme: es concep l'educació com un procés constructiu en què l'actitud que mantenen professor i alumne permet l'aprenentatge significatiu.

Com a conseqüència d'aquesta concepció constructivista de l'ensenyament, l'alumne es converteix en motor del seu propi procés d'aprenentatge al modificar el mateix els seus esquemes de coneixement. Junt amb ell, el professor exerceix el paper de guia al posar en contacte els coneixements i les experiències prèvies de l'alumne amb els nous continguts.

La concepció constructivista de l'ensenyament permet a més garantir la funcionalitat de l'aprenentatge, és a dir, assegurar que l'alumne podrà utilitzar allò que s'ha après en circumstàncies reals, bé portant-ho a la practica, bé utilitzant-ho com a instrument per a aconseguir nous aprenentatges.

Per a aconseguir una assimilació real dels coneixements per part de cada alumne i alumna, els aprenentatges han de ser significatius, és a dir, pròxims a les seues experiències i referents, potencialment i realment funcionals. També han d'implicar una memorització comprensiva: els aprenentatges han d'integrar-se en un ampli conjunt de relacions conceptuais i lògiques del propi individu, modificant els seus esquemes de coneixement.

En resum, el procés d'aprenentatge, entès dins d'aquest model constructivista, compleix els requisits següents:

- El nivell de desenvolupament de l'alumnat i dels seus aprenentatges previs.
- Assegura la construcció d'aprenentatges significatius a través de la mobilització dels seus coneixements previs i de la memorització comprensiva.
- Possibilita que els alumnes i les alumnes realitzen aprenentatges significatius per si .
- Proporciona situacions en què els alumnes i alumnes han d'actualitzar els seus coneixements.
- Proporciona situacions d'aprenentatge que tenen sentit per als alumnes i alumnes, a fi que resulten engrescadores.

Pel que fa a la matèria d'educació física, el professorat ha de tenir en compte que l'alumne que assistix a classe ja té una experiència motriu anterior, sobre la qual s'haurà de fonamentar l'aprenentatge. Així també cal partir de la base de les diverses situacions personals. Per tant és imprescindible esbrinar els continguts procedimentals, conceptuals i actitudinals que té l'alumnat abans d'iniciar el procés d'ensenyament-aprenentatge.

S'utilitzaran estratègies didàctiques diferents en base a cada situació i tipus de contingut a transmetre, unes basades en la reproducció d'un model, que serviran per l'aprenentatge de tècniques, unes altres muntades a partir de situacions problemàtiques, que afavoriran les activitats d'expressió i la presa de decisions per part de l'alumnat.

Els continguts es treballaran tenint cura de no utilitzar primer els elements tècnics d'execució i posteriorment els elements de decisió, sinó que caldrà combinar-los per tal que l'alumne assimile al mateix temps una habilitat i la manera d'aplicar-la. Cal introduir activitats físiques poc practicades o alternatives a fi de possibilitar que els alumnes tinguen noves experiències motrius.

Així, trobem 2 tipus de metodologies segons Sánchez Bañuelos: la metodologia basada en la reproducció de models i la metodologia basada en la recerca. A partir d'aquestes es concreten els diferents estils i estratègies d'ensenyament.

La metodologia basada en la reproducció de models és utilitzada, per exemple, quan en els esports apareguen necessitats tècniques, que dificulten el progrés dels alumnes. En aquestes situacions s'utilitzaran estils d'ensenyament de caire més analític.

En canvi, la metodologia basada en la recerca és utilitzada per a fomentar la creativitat, com per exemple en les unitats d'expressió corporal, on els alumnes han de crear les seues composicions artístiques.

Cal dir que al llarg de l'etapa de l'ESO, cal anar utilitzant **estils d'ensenyament** que fomenten l'autonomia de l'alumnat. Aquests estils són aquells que sobrepassen el llindar del descobriment segons la classificació de Muska Moston.

Els estils que no creuen aquest llindar estan relacionats amb una metodologia basada en la reproducció. Dins d'aquest grup Moston distingeix entre: comandament directe, assignació de tasques, ensenyament recíproc, autoavaluació i estil d'inclusió.

Pel que fa als estils que creuen el llindar del descobriment i que estan relacionats amb la metodologia basada en la recerca a què fa menció Sánchez Bañuelos distingeix entre: descobriment guiat, resolució de problemes, disseny de l'alumne, estil per a alumnes iniciats i auto ensenyament.

En aquest espectre, l'autonomia de l'alumnat va augmentant. Es per això que al llarg de l'etapa cal anar d'estils més directius a estils més emancipadors, que per exemple permeten que els alumnes arriben a planificar-se autònomament la seua pràctica d'activitat física saludable.

Per a concretar més l'acció metodològica cal parlar de l'**estratègia en la pràctica**, que és la manera en què el professor organitza la progressió de la matèria. Així, es pot distingir entre estratègies analítiques (més relacionades amb una metodologia de reproducció) i estratègies globals (més en consonància amb la metodologia basada en la recerca). En aquest sentit, fonamentalment s'utilitzen estratègies globals, ja que les tasques es realitzen en la seua totalitat.

Per tant, cal remarcar que la vertadera productivitat dels estils i estratègies d'ensenyament radica en la possibilitat de combinació segons el contingut, els objectius, les característiques de l'alumnat, les condicions de treball, el temps disponible i la resta de factors que condicionen l'acció didàctica.

6.2 MODEL D'INTERVENCIÓ EDUCATIVA

En coherència amb allò que s'ha exposat, diversos principis orienten la nostra pràctica educativa. Són els següents:

- **Metodologia activa.** Suposa atendre a aspectes nítidament relacionats, referits al clima de participació i integració de l'alumnat en el procés d'aprenentatge:
 - Integració activa dels alumnes en la dinàmica general de l'aula i en l'adquisició i configuració dels aprenentatges.
 - Participació en el disseny i desenvolupament del procés d'ensenyament/aprenentatge.
- **Motivació.** Considerem fonamental partir dels interessos, demandes, necessitats i expectatives dels alumnes i alumnes. També és important arbitrar dinàmiques que fomenten el treball en grup.
- **Atenció a la diversitat de l'alumnat.** La nostra intervenció educativa amb els alumnes i alumnes assumeix com un dels seus principis bàsics tindre en compte els seus diferents ritmes d'aprenentatge, as com els seus distints interessos i motivacions.
- **Avaluació del procés educatiu.** L'avaluació es concep d'una forma holística, és a dir, analitza tots els aspectes del procés educatiu i permet la retroalimentació, l'aportació d'informacions precises que permeten reestructurar l'activitat en el seu conjunt.

6.3 AGRUPAMENT D'ALUMNES

Utilitzar un únic model d'agrupament, amb independència de la diversitat de característiques del conjunt d'alumnes i de les activitats d'ensenyament-aprenentatge, limita el potencial enriquidor del procés educatiu.

La diversitat d'agrupaments al llarg d'este procés compleix dos objectius:

- Proporciona una millor explotació de les activitats escolars.
- Constitueix un instrument d'adequació metodològica a les necessitats dels nostres alumnes i alumnes.

La selecció dels diversos tipus d'agrupament que es van a articular atén als principis següents:

- Parteixen del model educatiu del centre.
- Responen a les possibilitats i recursos, materials i humans, del centre.
- Són prou flexibles per a realitzar adequacions puntuals en certes activitats.
- Parteixen de l'observació real dels nostres alumnes i alumnes i de la predicció de les seues necessitats.
- Mantenen una estreta relació amb la naturalesa disciplinar de l'activitat o matèria.

AGRUPAMENTS

Gran grup

Xicotet grup

Grups d'activitat

L'organització dels espais

La distribució d'espais es formula a partir dels criteris següents:

- Incrementar les possibilitats d'interacció grupal.
- Potenciar en l'activitat escolar un grau d'autonomia suficient.
- Permetre l'aprofitament d'espais aliens a la pròpia aula.

Agrupaments flexibles i l'aplicació de dinàmiques de grup adequades a cada context i situació d'aprenentatge (racons d'aprenentatge, comissions de treball, grups d'activitat, torns de roda).

6.4 ORGANITZACIÓ DEL TEMPS

En quan als aspectes d'organització del temps de les classes, i tenint en compte que hem d'optimitzar al màxim el temps del que disposem, utilitzarem habitualment la divisió que utilitza Marcelino Vaca (1996) en: primera part inicial amb moment d'encontre on s'informarà als alumnes sobre què es va a treballar en la sessió per a després passar a una fase d'activació.

Després passem a la part principal, on es realitzaran aquelles activitats més importants de la sessió en quan a aconseguir els objectius establerts per a la mateixa. Es tracta de la part on més implicació motriu es demana a l'alumnat.

I per acabar, una part final on es realitzaran aquelles activitats que baixaran la intensitat de la sessió, donant-li sentit a la practica realitzada a través d'una major implicació cognitiva i de retroalimentació/reflexió i aconseguir així un aprenentatge més significatiu.

6.5 PRINCIPIS DIDÀCTICS

Com assenyala el currículum oficial d'Educació Física, la societat actual és conscient de la necessitat incorporar a la cultura i a l'educació aquells coneixements, destreses i capacitats que, relacionats amb el cos i la seua activitat motriu, contribueixen al desenvolupament personal i a una millor qualitat de vida. Per aquest motiu, l'objectiu fonamental d'esta ensenyança és aconseguir que els alumnes coneguen els distints tipus i formes de realització d'activitats i exercicis físics i els incorporen dins dels seus hàbits normals en la seua vida adulta. Per a aconseguir aquest objectiu, s'estableixen una sèrie de línies mestres:

- **Enfocament metodològic**

Sense oblidar els conceptes i les actituds, com s'explica mes avant, el paper dels procediments és fonamental, és a través d'estos com s'adquireixen conceptes, s'estableixen relacions entre ells i s'adopten actituds positives cap a l'activitat física i la pròpia salut.

D'altra banda, es defineix una programació de caràcter cíclic: tots els blocs de continguts de l'àrea es contemplen en cada un dels cursos, per el que es treballen sempre tots els procediments (habilitats, estratègies, etc.) per mitjà de diferents activitats.

- **Organització del treball**

El treball amb els alumnes i alumnes s'estructura en dos fases successives:

- **Informació**

Es parteix sempre d'una informació teòrica (aclariments conceptuals, classificacions, anàlisi de tècniques) clara i concisa, que permet una preparació sòlida de la practica.

També es posa en relleu la relació que en cada cas pugua existir entre el contingut de la matèria i els continguts d'altres rees. Concretament, es contemplen seccions específiques dedicades a la salut, la història de l'esport o la sociologia de l'esport. Així, es manté una coherència amb Ciències de la Natura en aquells continguts que són comuns (funcions orgàniques, hàbits i salut, etc.), així com amb l'àrea de Ciències Socials en l'anàlisi de les transformacions de la societat actual que han comportat un increment del temps d'oci i una importància social del joc i l'esport.

- **Pràctica**

La pràctica contempla distints nivells de realització, en funció de la competència dels alumnes i alumnes. Per a això, es parteix d'un ampli repertori de propostes i exemples que:

- a) Permetrà una selecció d'exercicis adequada a les circumstàncies individuals de cada alumne i alumna, és a dir, personalitzar el seu pla de treball.
- b) Facilitarà als propis alumnes uns patrons a partir dels quals investigar i desenvolupar una altra sèrie d'exercicis suplementaris.

En tot cas, i sense perjuí de la necessària atenció a les diferències individuals que hem exposat, es proposa sempre una sèrie d'exercicis considerats bàsics acuradament seleccionats perquè estiguen a l'abast de l'alumne o alumna mitjà i que han de ser dominats.

6.6 CRITERIS ORGANITZATIUS

- Hem d'assenyalar que l'alumne que no porte el material adequat (ex. sabatilles) no podrà participar eixe dia de les activitats en l'àrea, amb la necessitat d'haver de recuperar aquesta activitat un altre dia, sempre que no trenque la marxa del grup (fonamentalment en els dies de recuperació, però mai es realitzarà una activitat de recuperació en detriment d'una activitat en què participen tots els alumnes).

- La valoració negativa del subapartat (a) de forma reiterada o marcada de forma extremada comportarà que no es qualifique l'assignatura en el butlletí de notes. Per a no minvar el dret/obligació dels pares o tutors a ser informats de la puntuació de la mateixa, esta es realitzarà per mitjà d'una entrevista amb els mencionats, a fi d'intentar que canvie d'actitud el alumne. Una valoració altament negativa com l'assenyalada comportarà la pèrdua dels punts d'aquest apartat.

Hem de tindre en compte que cada alumne/a té el seu propi ritme d'aprenentatge i, respectarem el mateix. A fi de preservar aquest, organitzarem sessions o activitats de suport o reforç per als que el ritme d'aprenentatge siga més lent; ara bé sol·licitarem la col·laboració dels alumnes perquè puguen superar les proves, intentant entrenar-se fora de l'horari lectiu, si és el cas.

En algunes sessions quan certs alumnes superen la prova i s'aprecie que altres necessiten una atenció especial i, els seus company/es no poden ajudar als mateixos, el

professor organitzarà als alumnes de manera que tots estiguen actius.

Les sessions d'esport es distribuïran durant quasi tot el curs. En algunes ocasions els alumnes actuaran com a jutges, tenint l'obligació de completar unes fitxes de control de joc, les quals seran avaluades pel professor. En les activitats esportives no es permetrà actituds negatives com a insults o qualsevol manifestació d'agressivitat o falta de control. Per això, el jutge li invitarà, donat el cas, que deixe el joc durant un minut (d'insult), cinc minuts (en cas d'agressió lleu) u alguna altra sanció, com a expulsió del partit (agressió greu o reiterada) i, en cas que considere necessari, baix avaluació del professor, podrà arribar a ser sancionat a no participar durant almenys un mes de les activitats esportives grupals.

Els alumnes assumiran responsabilitats en les activitats amb els seus companys, actuant com a jutges, prenent notes, omplint fitxes d'observació, i fonamentalment portant una actitud positiva davant de l'assignatura, i amb els seus companys i suggeriments o indicacions del professor.

L'horari ha sigut confeccionat, en la mesura que siga possible, de manera que es puguin dur a terme unes explicacions teòriques, unes activitats o procediments –que si és el cas incorpora un calfament- i un retorn a la calma i posada en comú. Finalment, es durà a terme la neteja personal. La dutxa és necessària en algunes sessions. Però l'assetjament personal és obligatori en tots els casos.

Els alumnes han de ser coneixedors que el material de què disposem no és de pertinença del professor, sinó que només el gestiona. El material és “el vostre”, perquè, vosaltres l'utilitzeu (encara que realment siga de la Conselleria). Hem de ser conscients que aquest material si es fa malbé o es perd, no és reemplaçat, sinó que hem d'esperar a tindre el pressupost assignat per la Conselleria, amb la qual cosa, hem de ser conscients que com més cuidem el material, més possibilitats de comprar nou material, reposar l'antic, presentar nous jocs, la qual cosa, enriquirà la vostra activitat i la farà més divertida. Exemple, no és el mateix tindre una pilota per a compartir entre sis que tindre cada un la seua; l'activitat serà més dinàmica. Ajudeu al professor a gestionar el material i, no dubteu de cridar l'atenció a qui no ho cuide perquè, està fent un mal ús de “el vostre” material. Ho permetries si fora la teua “pilota”? Què faries? No ho dubtes.

En l'apartat d'eixides “al medi natural” es presenten activitats previstes a la part d'activitats extraescolars. Sent estes part del currículum, fem una crida a la participació, així com una crida d'atenció: en estes eixides, al ser fora del centre, el professor assumix una major responsabilitat, la qual no està obligat a assumir, per això exigirà un alt grau de responsabilitat als alumnes, en el seu comportament i en l'observació de les indicacions del mateix. El professor sempre estarà disposat a escoltar les vostres suggeriments, el que no comporta a seguir-les, i avaluar-les. Que tot el món pugua assumir la dita responsabilitat, però, si arribat el cas, el professor avalua que algun alumne no pot o no vol assumir les dites responsabilitats, se li invitarà que es quede en el centre, no participant de l'activitat, i aprofite eixe temps amb altres activitats.

6.7 ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

Al llarg de les sessions es plantegen diferents tipus d'activitats:

- Activitats inicials: que ens serveixen per a realitzar una valoració inicial sobre el coneixement dels nostres alumnes.

- Activitats de desenvolupament: referides a aquelles activitats que permeten tractar els continguts propis de la unitat didàctica.

- Activitats d'avaluació: ens ajuden a comprovar si l'alumne ha assolit els objectius i competències desitjats.

- Activitats de reforç: destinades a persones que mostren dificultats per a seguir el ritme d'aprenentatge.

- Activitats d'ampliació: són activitats destinades a aquelles persones que posseeixen un nivell de coneixement o destresa elevat d'un tema.

Aquestes activitats queden concretades en les diferents programacions d'aula.

7. AVALUACIÓ

7.1 Criteris d'avaluació ESO

Segons el Decret 107/2022, de 5 d'agost, els criteris d'avaluació al acabar 2n i 4t d'ESO són:

CE 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	
1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
<p>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.</p> <p>1.2. Aplicar els coneixements anatomicofisiològics adquirits a la creació d'un pla de manteniment i millora de la condició física personal.</p> <p>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 derisc.</p>	<p>1.1. Seleccionar i utilitzar diferents recursos de l'entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal posant-los a servei de la salut física, mental i social.</p> <p>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. Assolir un repte mínim en la millora o nivell de condició física per a la salut òptima de les persones.</p> <p>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.</p>

CE 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.	
1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
<p>2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.</p> <p>2.2 Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius</p>	<p>2.1. Participar activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats físicoesportives afavorint el respecte, la tolerància i el treball en equip.</p> <p>2.2 Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques</p>

<p>específiques id'estratègies.</p> <p>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.</p>	<p>d'estratègies fomentant l'autogestió de la pràctica d'activitat física esportiva.</p> <p>2.3. Valorar críticament els aspectes culturals i socials que envolten e fenomen esportiu sent conscients dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.</p>
---	--

CE 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.	
1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
<p>3.1. Crear situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal, mitjançant models i amb creativitat.</p> <p>3.2. Produir moviments creatius amb suport musical, combinant ritmes i segment corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança.</p> <p>Crear i participar en muntatges artístics col·lectius comunicant idees, sentiments i emocions.</p>	<p>3.1. Explorar i generar situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal.</p> <p>3.2. Ampliar la qualitat i experiència quant a la creativitat relacionada amb el moviment, especialment amb suport musical combinant ritmes i segments corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança.</p> <p>3.3 Dissenyar i participar en projectes artístics multidisciplinaris com a mitjà de comunicar idees, sentiments i emocions.</p>

CE4. Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpressives	
1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
<p>4.1. Col·laborar en l'organització i disseny d'activitats fisicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.</p> <p>4.2. Conèixer i practicar tècniques i procediments de primers auxilis i protocols de seguretat i d'autoprotecció personal inclosa la RCP.</p> <p>4.3. Participar en les activitats artisticoexpressives de l'entorn natural i urbà, valorar la diversitat personal i cultural.</p> <p>4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa mesures relacionades amb la mobilitat, el</p>	<p>4.1. Participar de manera activa en l'organització i disseny d'activitats fisicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.</p> <p>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.</p> <p>4.3. Descobrir i participar activament en les activitats artisticoexpressives de l'entorn natural rural, de la nostra costa i urbà, valorar la diversitat personal i cultural.</p> <p>4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa propostes per a</p>

<p>reciclatge i l'alimentació per a promoure un centre sostenible.</p> <p>Reconèixer el valor cultural de la Pilota valenciana mitjançant la pràctica i els elements socials que envolten aquest esport.</p>	<p>promoure un entorn sostenible relacionant aquest fet directament amb la matèria d'Educació Física mitjançant la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació.</p> <p>Valorar la Pilota valenciana com a bé d'interés immaterial d'especial protecció mitjançant la pràctica de les seues diferents modalitats.</p>
--	---

CE 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.	
1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
<p>5.1. Emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut i utilitzar diverses fonts d'informació i tecnologia en funció de la seua eficiència per a la resolució de situacions quotidianes.</p> <p>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.</p> <p>Elaborar col·laborativament continguts digitals senzills relacionats amb l'activitat física i la salut, integrant la informació de manera crítica.</p>	<p>5.1. Escollir en funció de la seua idoneïtat els recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut i avaluar les fonts d'informació i innovació.</p> <p>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 neta.</p> <p>Produir continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats digitals, integrant la informació de manera crítica i participant col·laborativament en els escenaris de comunicació i aprenentatge.</p>

7.2 Criteris d'avaluació BATXILLERAT

Els criteris d'avaluació per a batxiller són:

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.	
1r de Batxillerat	
CrAv1.1	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.
CrAv1.2	Incorporar propostes per a la gestió de l'esforç en les activitats físiques, aplicant els principis i fases de l'entrenament.
CrAv1.3	Consolidar hàbits d'alimentació saludable atenent un balanç energètic equilibrat, considerant els principis nutricionals des del consum responsable i sostenible.

CrAv1.4	Analitzar críticament els components que participen 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. Dissenyar, practicar i dirigir diferents situacions físicoesportives, adequant el nivell de les habilitats i aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.

1r de Batxillerat

CrAv2.1	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.
CrAv2.2	Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.
CrAv2.3	Investigar diferents contextos d'activitat física i d'esports atenent els elements inherents a la justícia social, com la participació i la igualtat d'oportunitats.

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.

1r de Batxillerat

CrAv3.1	Crear i executar propostes artisticoexpressives mostrant domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.
CrAv3.2	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.
CrAv3.3	Organitzar i participar en partides de Pilota Valenciana reconeixent-ne els valors intrínsecs.

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

1r de Batxillerat

CrAv4.1	Organitzar i practicar activitats físicoesportives inclusives en el medi natural i urbà amb seguretat i ecoresponsabilitat fomentant l'oci actiu i estils de vida sostenibles.
CrAv4.2	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.
CrAv4.3	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.

1r de Batxillerat

CrAv 5.1	Participar en propostes reals o simulades relacionades amb l'activitat física i la salut, l'esport, les activitats artísticosexpressives o la natura, analitzant les possibilitats de l'entorn més pròxim i tenint en compte la sostenibilitat.
CrAv 5.2	Detectar i treballar la cura de continguts usant la tecnologia com a element facilitador per a la creació d'escenaris de pràctica activa saludable.
CrAv 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.

7.3 Criteris d'avaluació 2n BATXILLERAT

I per últim, ens trobem amb els criteris d'avaluació per a 2n de batxillerat:

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

5.1.1	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.
5.1.2	Difondre propostes d'intervenció d'activitats físiques i hàbits saludables, dins i fora del centre.
5.1.3	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 fisicoesportives aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.	
2n Batxillerat	
5.2.1	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.
5.2.2	Organitzar i adaptar esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.
5.2.3	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 artisticoexpressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.	
2n Batxillerat	
5.3.1	Desenvolupar i valorar propostes artisticoexpressives mostrant un domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.
5.3.2	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.
5.3.3	Organitzar partides i participar en la difusió de les diferents modalitats de Pilota Valenciana com a bé d'interès 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	
5.4.1	Practicar i avaluar activitats fisicoesportives inclusives en el medi natural i urbà dissenyades amb ecoresponsabilitat i fomentar els estils de vida sostenibles.
5.4.2	Promoure actuacions saludables i sostenibles per a la protecció, conservació i millorade 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.
5.4.3	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

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

7.4 Instruments d'avaluació

Si parlem d'avaluació cal fer referència i especificar quins van a ser els instruments d'avaluació que el professorat del departament utilitzarà per avaluar de la manera més objectiva possible el procés d'ensenyament/aprenentatge.

En aquest cas, el professorat del departament especificarà a cadascuna de les situacions d'aprenentatge quins instruments utilitzarà en aquest procés i que s'adaptarà a les circumstàncies que afecten a l'avaluació de l'alumnat.

Per tal d'avaluar l'adquisició per part dels alumnes dels diferents criteris d'avaluació utilitzarem els següents instruments:

- Plantilles d'observació o registre anecdòtic de l'actitud, procediments i pràctiques de l'alumnat. Que es basen 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.

- Observació directa de les diferents pràctiques, així com possibles enregistraments en suport digital.

- 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).

- Test d'avaluació inicial, avaluació durant el procés i avaluació final.

- 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.

- Resolució de situacions pràctiques. De vegades, individuals i altres en xicotets o gran grup. Enregistrament de les pràctiques.

- Diaris de l'alumne, treballs monogràfics puntuals o fitxes.

- Ús i treball mitjançant l'aula virtual "AULES".

- Lectures complementàries.

- 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.

- 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 situació d'aprenentatge el professorat seleccionarà el mètode d'avaluació més adient per tal de comprovar el grau d'assoliment de les competències i dels objectius didàctics. Finalment, la mitjana ponderada quedarà expressada en valors numèrics sencers del 1 al 10.

A l'hora d'avaluar també es tindrà aspectes que afecten negativament a la nota final com són:

- L'**assistència és obligatòria**. Cal justificar la no assistència al professorat implicat (a banda del tutor).

- **Puntualitat** a l'entrada i eixida de classe.

- Equipament adequat. **Cal portar roba esportiva i esportives (adequades per a la pràctica esportiva en general)**. Acudir més de 3 dies sense equipament suposa suspendre l'avaluació. A més, aquell que no porte la roba haurà de fer la fitxa de la sessió on haurà d'explicar per escrit totes les activitats de la sessió i les explicacions del professor, o les activitats que li encomane el professor.

- La **higiene personal és obligatòria**, per tant cal portar roba per a canviar-se i material per a la higiene personal (desodorant, tovallola...). No portar la bossa d'higiene més de 5 vegades suposarà suspendre l'avaluació.

- Està **prohibit** portar **rellotges, arracades, collars i tots aquells elements** que comporten risc de lesió per la pràctica esportiva.

- **No** portar **objectes de valor** als vestuaris.












- **No** es pot menjar ni beure al gimnàs (tampoc xiclets).

- **No** s'admetran **treballs** o fitxes entregades **fora de termini** o, en tot cas, es podrà veure afectada la nota en un percentatge que el professorat considere oportú.

- No es pot tocar el material esportiu sense permís del professor.

- Cal **respectar** les instal·lacions, material, companys, professor i **normes de convivència**.

El fet de no respectar les normes de l'assignatura afectarà la nota de la següent manera:

					
	RETARD INJUSTIFICAT	-0.2		AJUDA AMB EL MATERIAL	+0.1
	FALTA DE TREBALL A CLASSE	-0.2		DUTXA	+0.1
	FALTA DE COMPORTAMENT	-0.2		TREBALL COOPERATIU/COLABORATIU	+0.1
	FALTA D'INDUMENTÀRIA (màxim 3 vegades)	-0.5			
	FALTA D'HIGIENE (màxim 5 vegades)	-0.1			
	FALTES INJUSTIFICADES (màxim 3 vegades)	-0.1			

En l'avaluació també es contempla en el procés l'existència d'elements d'autoavaluació i coavaluació que impliquen a l'alumnat en el procés.

7.5 AVALUACIÓ INICIAL

La finalitat de l'avaluació inicial és determinar els coneixements previs de l'alumnat i el seu grau de maduresa. A l'inici del curs i a l'inici de cada situació d'aprenentatge es durà a terme aquesta avaluació inicial.

L'avaluació inicial és fonamental i necessària, permet una planificació tenint en compte les

capacitats prèvies de l'alumnat, el seu estat físic, els seus coneixements i les seues experiències anteriors. Les dades d'aquesta avaluació són necessàries per a determinar objectius, adequar cas que fos necessari la programació i triar les línies metodològiques més adients.

Aquesta avaluació inicial serà diferent en cada situació d'aprenentatge, normalment es realitzarà en la primera sessió i es plantejarà en forma d'activitat física en la que el professorat podrà observar els coneixements previs de l'alumnat en referència al nuclis de continguts de caràcter motriu més significatius de la situació d'aprenentatge que va a desenrotllar-se.

7.6 RECUPERACIÓ ASSIGNATURA PENDENT

L'alumnat amb l'assignatura pendent del curs anterior, tindrà la possibilitat de recupear-la si supera l'assignatura del curs actual amb un 6 o més com a nota mitjana.

I en cas que no recupere per aquesta via, haurà de superar l'examen de pendents que tindrà lloc en les dates que s'acorden a la PGA i que constarà en la superació d'una prova teòrica i la presentació d'un treball teòric-pràctic del què se li facilitaran les instruccions per elaborar-lo.

8. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT.

Òbviament, el primer que s'ha de tenir en compte alhora d'abordar aquest apartat és la nova 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

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 Base 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, devem atendre les característiques diferencials que són reconegudes com a factors de la desigualtat en l'educació i en l'accés al coneixement. Els principis que guien l'atenció a la diversitat en la programació d'aula són els següents:

- El principi general de què totes les persones han de ser educades.
- El respecte, la tolerància i la llibertat de pensament com a principi que ens permet construir la cultura de la diversitat.
- La diversitat no sols té a veure amb l'alumnat que patix algun tipus de deficiència (sensorial, física), sinó també, amb les diferències establides pel gènere., ètnia, cultura, escassa motivació, etc.
- Educar respectant, per un costat les peculiaritats de cada alumne, contemplant eixes diferències, i d'un altre, compensant les carències que l'alumnat posseïska.

A partir d'estos principis, assenyale en primer lloc, una sèrie d'estratègies d'ensenyança d'atenció a la diversitat de l'alumnat com a grup heterogeni i en segon lloc, les estratègies diferenciades per a la inclusió de l'alumnat amb discapacitat en les sessions d'Educació Física.

8.1 MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Per a atendre la diversitat de l'alumnat en relació a capacitats, motivacions, interessos, dificultats d'aprenentatge, la diversificació curricular suposa modificacions no significatives en els diferents elements del currículum. Ens estes adaptacions es proposa:

- Afavorir entre l'alumnat l'opcionalitat dels continguts, incloent activitats que suposen un cert repte assumible per a l'alumne.
- Adequar els ritmes de treball de l'alumnat, a les seues capacitats proposant tasques amb diferents graus de complexitat, flexibilitzant el temps, utilitzant els espais en funció dels continguts i les activitats.
- Procurar que l'alumnat pugua aconseguir l'èxit, seqüenciant els continguts i les tasques i entenent l'avaluació com un procés d'aprenentatge i no entendre-la com a funció classificadora i exclouent.
- Potenciar grups d'ensenyança cooperatius.
- Utilitzar un repertori ampli de reforços positius i estratègies d'atenció a l'alumne.
- Utilitzar una metodologia i estratègies més individualitzades. El mètode d'ensenyança per mitjà de la busca permetrà a l'alumne una major presa de consciència i intervenció, alhora que serà més engrescador.
- Plantejar **activitats de reforç i d'ampliació** per a tractar l'heterogeneïtat dels alumnes. Aquestes activitats queden concretades en les programacions d'aula corresponents.
- No establir criteris normatius tancats d'avaluació, que encasellen l'alumne/a en nivells o paràmetres fixos.
- Els alumnes treballen en funció del nivell de partida. Per a això s'utilitzen com a base els resultats dels diferents tests inicials realitzats.

- Realitzar activitats de calfament individualitzat, elaborades pel propi alumne/a en funció de les activitats, i supervisades pel professor.
- S'ofereixen activitats distintes per al desenvolupament de la resistència aeròbica.
- L'ensenyança recíproca deixa treballar a cada parella a un ritme diferent. El professor marca el canvi d'uns exercicis a altres.
- S'adapta el ritme d'ensenyança i aprenentatge al nivell específic de cada grup, seleccionant els exercicis o prescindint dels més complicats.
- Es dedica un temps a la pràctica de situacions reals de joc, segons el nivell i de les necessitats cada grup d'alumnes.
- Cada alumne/a pot adoptar individualment la intensitat de l'activitat al seu nivell de partida. El professor tendeix a prestar major ajuda a aquells alumnes que més ho necessiten. No oblidem que tenim alumnes d'integració.

8.2 ATENCIÓ A ALUMNES AMB NECESSITATS ESPECÍFIQUES DE SUPORT EDUCATIU

• ALUMNES AMB INTEGRACIÓ TARDANA EN EL SISTEMA EDUCATIU ESPANYOL.

En cas que un alumne tinga desconeixement de l'idioma el professor li facilitarà un vocabulari específic del contingut que estiga impartint per a facilitar el seguiment de la classe. A més, es realitzaran les adaptacions en els elements curriculars necessaris (objectius, continguts, criteris d'avaluació).

• ALUMNES AMB ALTES CAPACITATS INTEL·LECTUALS.

L'alumne amb altes capacitats intel·lectuals pot ser que estiga en cursos superiors al que li correspon. En aquest cas cal considerar la possibilitat que aquest alumne tinga un endarreriment en el desenvolupament motor. Es per això, que caldrà realitzar les adaptacions corresponents en l'àmbit de destreses.

• ALUMNES AMB NECESSITATS EDUCATIVES ESPECIALS

La inclusió en la sessió d'Educació Física d'alumnes amb NEE originades per la presència d'una discapacitat, implica un procés d'Adaptació Curricular Significativa que facilite la participació activa i efectiva d'estos alumnes en totes les activitats possibles. Les discapacitats cap a l'activitat i efectiva de 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'oda.

El procés a seguir en estos casos es concreta en els passos següents:

- **Diagnòstic inicial de l'alumne amb NEE** 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.

Amb el propòsit d'assegurar la plena integració dels alumnes amb NEE en les classes es proposen les següents orientacions didàctiques:

• **En relació amb l'activitat:** plantejar distints nivells de dificultat d'una mateixa tasca quan siga possible; i/o proposar tasques alternatives quan no siga possible simplificar-la sense desvirtuar-la.

• **En relació amb l'espai:** delimitar l'espai per a compensar les dificultats de mobilitat. afavorir els desplaçaments i evitar el risc de xocs, per exemple, amb la supressió d'obstacles o barreres arquitectòniques.

• **En relació amb el material:** introduir material de bromera o qualsevol altre tipus que facilite la prensió; introduir material específic d'esport adaptat, introduir ajudes tècniques com a bastons, caminadors o cadires de rodes.

• **En relació amb les estratègies d'ensenyança-aprenentatge:** preveure ajudes físiques o d'acompanyament si ho precisen, per exemple assignar un alumne de suport; transmetre adequadament la informació parlant lentament i amb vocabulari assequible o parlant enfront de l'alumne amb problemes auditius. Evitar actituds paternalistes o proteccionistes, reforçar els progressos, encara que siguem lents, tindre paciència i respectar el ritme d'aprenentatge, respectar la iniciativa de l'alumne. Assignar responsabilitats específiques per a afavorir la participació adequant-ho a les seues possibilitats motrius (arbitratge).

D'altra banda, les peticions d'exempcions queden regulades per l'Orde 71/2010 de 15 de juliol de 2011, de la Conselleria de Cultura, Educació i Ciència de la Generalitat Valenciana, concretament en l'article 8. . Estos alumnes d'acord amb la normativa del Seminari d'Educació Física, hauran de presentar la sol·licitud d'exempció abans del 15 d'octubre.

8.3 ALUMNES AMB DISCAPACITAT FÍSICA TRANSITÒRIA O PERMANENT

Tots els alumnes, tant els que estan de forma parcial com total, igual que els que, per qualsevol circumstància, no puguen realitzar la pràctica que corresponga en un moment determinat, han d'acudir a classe amb roba esportiva. El professor li indicarà les activitats pràctiques que pot realitzar segons la seua incapacitat. En cas que no puga realitzar cap activitat física cal que l'alumne prenga nota dels continguts teòrics que s'exposen, fer una fitxa diària de les activitats que es realitzen i que, posteriorment, han d'entregar al professor. Han de col·laborar amb la classe en els moments que precisen ajudes per a la utilització del material, encarregar-se de la música..., sempre que siga necessari.

Aquestos alumnes seran qualificats per mitjà de l'entrega i valoració corresponent de tots els treballs que se'ls encarregue, així com a través de les fitxes diàries de classe que hauran d'haver realitzat durant el curs. També hauran de realitzar els controls teòrics.

Hi ha la possibilitat que els alumnes amb desviació de columna o amb un altre tipus de trastorn funcional, realitzen els exercicis prescrits pel metge durant les classes d'Educació Física.

Els exempts totals de la part pràctica han d'entregar Certificació Mèdica Oficial, acreditant la lesió o malaltia i el temps de permanència de la dita situació.

9. ELEMENTS TRANSVERSALS.

A. Foment de la Lectura.

En la matèria d'Educació Física el foment de la lectura anirà lligat a la utilització de les TIC i la potenciació de la utilització de la pàgina web del centre. Trimestralment el professorat posarà a disposició de tot l'alumnat de l'institut (fonamentalment en ESO) un article d'opinió o investigació relacionat amb la salut, l'activitat física, el rendiment esportiu o qualsevol altre tema que afecte a la nostra matèria. Aquest article estarà publicat a la web del departament d'Educació Física en l'enllaç FOMENT DE LA LECTURA. El professorat del departament podrà realitzar en l'examen trimestral una pregunta que extraurà del tema tractat en l'article.

B. Utilització de les TIC.

Les TIC (Tecnologies de la Informació i Comunicació) en educació són, bàsicament, les noves tecnologies aplicades a l'ensenyança, al procés ensenyança/aprenentatge. Es tracta de concebre l'ordinador i totes les seues possibilitats com una ferramenta més de suport a professors i alumnes.

En la nostra àrea d'Educació Física, bàsicament trobem tres aplicacions generals de les TIC:

1. TIC per a realitzar activitats amb els alumnes, per exemple activitats que els alumnes realitzen a través d'Internet, buscant informació sobre la percepció, la lateralitat, coneixement del cos, etc, donant-los pautes i normes de recerca. Els alumnes deuen navegar per Internet per poder contestar a les preguntes de l'activitat. El treball final poden presentar-lo per escrit o directament a l'ordinador, segons les pautes de l'avaluació.

Aquest treball de recerca és voluntari, i puja la nota del trimestre.

2. TIC per a la recerca d'informació (i posterior aplicació en classes teòriques i pràctiques).

També, els correus electrònics ens serveixen per posar-nos en contacte amb altres companys i compartir documents.

Per últim, els buscadors ens ajuden a trobar informació posant les paraules claus del que busquem.

3. TIC com organització del treball personal, per exemple amb la redacció de programacions, Unitats didàctiques, sessions, activitats...amb redaccions, quadres, imatges... i la comoditat de adaptares contínuament a distints contextos.

Informació sobre les TIC en Educació Física podem trobar-la en aquestes **referències bibliogràfiques**:

- * Blázquez, D. La educación física. Barcelona. Inde
- * Díaz, J. (2005) Utilización didáctica de Internet en Educación Física.
- * Guterman, T. (1998^a). El deporte en Internet: relaciones, ideas y conocimientos.
- * Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital.
- * Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 04/05/2006 Sec 1 Pag 17158 a 17207
- * Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre de Calidad de la Educación. Boletín Oficial del Estado, 307, de 24 de diciembre, pp 45188 a 45220.

<http://recursos.pnte.cfnavarra.es/edufisica/>

10 AVALUACIÓ DE LA PRÀCTICA DOCENT I INDICADORS D'ÈXIT.

Tradicionalment, el procés d'avaluació ha recaigut sobre l'alumne. Però des d'una vessant educativa també cal avaluar el procés d'ensenyament-aprenentatge i la funció docent. Alguns dels aspectes a què atendre són els següents:

a) Organització i coordinació de l'equip. Grau de definició. Distinció de responsabilitats.

b) Planificació de les tasques. Dotació de mitjans i temps. Distribució de mitjans i temps. Selecció del mode d'elaboració.

c) Participació. Ambient de treball i participació. Clima de consens i aprovació d'acords. Implicació dels membres. Procés d'integració en el treball. Relació i implicació dels pares. Relació entre els alumnes i alumnes, i entre estos i els professors.

Per a avaluar aquests aspectes s'utilitzaran el diari del professor, enquestes als membres del departament, enquestes als alumnes...

11. ACTIVITATS EXTRAESCOLARS I/O COMPLEMENTÀRIES

ETAPA /CURS	DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	DATA PREVISTA	DURACIÓ
ESO i BAT	Competicions d'activitat física internes	Durant tot el curs	ESPLAI
ESO i BAT	Esqui – Surf de neu	20/24 de gener	24h
ESO i BAT	Cicloturisme	Desembre	8-14
ESO i BAT	Dia de l'esport	8 d'abril	8-14
1r ESO	Senderisme	1r trimestre	8-14
2n ESO	Escalada	3r trimestre	8-14
3r ESO	Activitats aquàtiques en la platja	3r trimestre	8-14
4t ESO			
1r BAT	Pàdel	2n trimestre	3h

12. RECURSOS DIDÀCTICS

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. Està a l'abast de l'alumnat en la pàgina web del Departament d'EF.

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).

14. DOCUMENTS ADJUNTS

NORMES DE FUNCIONAMENT DEL DEPARTAMENT D'EF

1.1 Els continguts de l'àrea estan organitzats en UDD amb sistema d'avaluació contínua. En cadascuna de les UDD es valorarà de forma integral:

- a.- Continguts Conceptuals: allò que l'alumnat aprén a nivell teòric.
- b.- Continguts Procedimentals: allò que l'alumnat aprén a nivell pràctic.
- c.- Continguts Actitudinals: autoexigència i esforç, participació activa, respecte, higiene...

Els percentatges assignats a cada part han quedat ja explicats a la part d'avaluació.

1.2. La Qualificació, serà decisió del professor/a, i vindrà determinada pel compliment dels següents requisits:

- Superar el nivell mínim exigít en tots i cadascun dels tres tipus de continguts: conceptes, procediments i actituds.
- Assistència, puntualitat, calçat i roba esportiva adequada.
- Demostrar una actitud positiva vers l'assignatura.
- Demostrar una conducta correcta vers els companys i el professor/a.
- Realització correcta, presentable i puntual de tots els treballs que es demanen.

1.3. Cas de lesió o malaltia temporal que impossibilita la pràctica, i prèvia comprovació dels pertinents justificants mèdics recents (on s'especifique diagnòstic, tractament i activitats que pot o no pot realitzar), es procedirà a l'avaluació de l'alumne/a de la següent manera:

- Realització de les proves pràctiques d'avaluació del contingut no treballat, i realització dels treballs teòrics que demane el professor/a.
- Si no fóra possible, per continuar lesionat o malalt, se suspendrà l'avaluació, posposant-se fins a Juny, o a les proves de recuperació de Setembre.

1.4. La assistència és obligatòria, inclosos els alumnes lesionats que hauran de portar roba esportiva adequada per a la pràctica, davant la possibilitat de realitzar treballs pràctics sobre zones anatòmiques no lesionades, o estaran a disposició del professor/a, que podrà proposar algun treball alternatiu que estime oportú de caràcter teòric i/o pràctic.).

- En cas d'absència per motiu justificat, l'alumne/a haurà de presentar a la següent classe l'oportú justificant oficial del centre degudament omplít i en cas de lesió o malaltia, el del metge. No s'acceptaran notes explicatives de la lesió o malaltia signades pels pares/mares.
- La presentació del justificant no implica l'eliminació de la falta d'assistència, podent demanar el professor/a més dades respecte a l'absència.
- Cas que en una mateixa avaluació no es justifiquen les faltes d'assistència i aquestes superen el 15% de les sessions, o bé si el professor/a no considera adequada la justificació, l'alumne/a perdrà el dret a l'avaluació continuada. Si les faltes no justificades son 1 o 2, repercutirà negativament en la nota suposant la reducció de la qualificació final en 1 punt.

1.5. S'exigirà ROBA i CALÇAT ESPORTIU ADEQUAT. Cada falta de roba esportiva es correspon amb una actitud negativa. Per a participar en les sessions no es podrà portar anells, arracades, rellotges metàl·lics, cadenes, o altres **objectes que puguin causar lesions** .

1.6. PUNTUALITAT: es passarà llista als 5 minuts comptats des del toc del timbre. Finalitzats 5 minuts es considerarà retard.

1.7. ACTITUDS NEGATIVES en classe es consideraran com a tals, i repercutiran en la nota. Es restarà la nota assignada a cada actitud segons el ja explicat a l'apartat corresponent de la nota global en cada avaluació per les següents actituds negatives.

- No portar roba esportiva.
- Els retards.
- Escopir en classe d'Educació Física.
- Menjar o mastegar xiclet durant la realització de les sessions d'EF.
- No mostrar hàbits d'higiene.
- Conductes irrespectuoses amb els companys o el professor/a.
- Utilització inadequada del material o de les instal·lacions d'Educació Física.
- Cas que en una mateixa avaluació es tinga un part, reducció d'un punt en la nota global.

Dos parts reducció de dos punts. Tres parts d'incidència: avaluació no superada.

1.8. El departament d'EDUCACIÓ FÍSICA no deixa material als alumnes fora de les classes lectives d'Educació Física.

1.9. Es obligatori per motius d'higiene dutxar-se/rentar-se, i canviar-se de roba en finalitzar la classe. Es recorda que els 10 minuts que es deixen, tenen eixe objectiu. Es recomana utilitzar xancles d'aigua, sabó corporal i tovallola. La classe i per tant l'entrada o l'eixida del gimnàs no es pot realitzar fins que no toque el timbre.

1.10. No es permet i repercutirà negativament en la nota **ESCOPIR** durant la realització d'una classe, en el recinte esportiu, o en els vestidors.

1.11. Les possibles faltes d'assistència no eliminen les responsabilitats amb l'assignatura. Es obligació de l'alumnat assabentar-se i preguntar als companys/es o al professor/a que s'ha fet eixe dia, que s'ha proposat, la data d'entrega dels treballs o qualsevol altra cosa.

1.12. Les **activitats extraescolars** seran considerades com una sessió de classe, sent aplicable, per tant, la normativa del centre i l'assignatura. Els alumnes amb baix rendiment a l'assignatura d'EF, mal comportament, problemes de conducta a l'institut o a altres activitats extraescolars anteriors no podran participar en les organitzades pel departament.

1.13. Com a norma general, i excepte causa major (degudament justificada) no es tornaran els diners ingressats com a reserva en les activitats extraescolars d'Educació Física. Doncs les anul·lacions perjudiquen molt l'organització i la realització d'aquestes activitats.

1.14. Els exàmens **teòrics i pràctics** es realitzaran en les dades acordades pel grup. Si un/a alumne/a falta injustificadament a un examen, o no porta la roba o el calçat no tindrà dret a realitzar-lo; i per tant la qualificació serà de "no presentat" i haurà de recuperar-lo.

2. NORMES D'ÚS DEL GIMNÀS / INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

El gimnàs és una instal·lació on es practica esport i activitat física, i per tant, fàcil de ser deteriorada pel seu ús. Cal, doncs, seguir la següent normativa per conservar-la en bon estat i per tant, poder gaudir del seu ús:

1.- No es permet i repercutirà negativament en la nota: menjar, mastegar xiclet... durant la realització d'una classe, en el gimnàs, en el recinte esportiu o en els vestidors.

2.- Cal tenir cura del material, tant del que està fora o dins del gimnàs com del que està al magatzem. La utilització inadequada de material que cause el seu deteriorament o ruptura; o la pèrdua malintencionada de material per part de l'alumnat suposarà l'abonament de la quantitat corresponent al material deteriorat.

3.- L'alumne no podrà utilitzar cap instal·lació o material del gimnàs, si no és autoritzat pel professor d'Educació Física.

4.- L'alumnat tindrà prohibida l'entrada a les dependències del professor i al magatzem de material sense autorització.

5.- També està estrictament prohibit romandre als vestidors fora dels moments inicials (per deixar el material i equipar-se) o finals de la classe (per l'agençament personal). Resta absolutament prohibit la manipulació de qualsevol material depositat als vestidors que no siga estrictament personal, així com l'ús negligent de les instal·lacions

6.- Està terminantment prohibit pujar al rocòdrom.

7.- No es pot manipular ni penjar-se del material pesat com cistelles de bàsquet, porteries de futbol-sala, postes de voleibol, etc. pel perill que això implica.

8.- Tampoc es poden manipular les finestres, els interruptors de la llum, l'alarma o els extintors.