

PROGRAMACIÓN de EDUCACIÓN FÍSICA

ESO y BACHILLERATO

PHYSICAL EDUCATION'S PROGRAMATION

ESO and BACHILLER



IES SEDAVÍ

2023/2024

Departamento de Educación Física / *Physical Education's Department*
Jose Luís Tébar Hernández
Sergio Bolsico
Voro Lozano

ÍNDICE GENERAL PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

1. Introducción.
2. Concreción de las Competencias Específicas (CE) en el ciclo o curso.
3. Selección de los Saberes Básicos (SB) necesarios para adquirir y desarrollar las CE.
4. Instrumentos de Recogida y Registro de la Información.
5. Criterios de Calificación (CC)
6. Propuesta de Metodologías Activas, propias del Aprendizaje Competencial a utilizar con preferencia.
7. Medidas Generales de Diseño Universal de Aprendizaje (DUA).
8. Estudio del tratamiento de la Transversalidad en las Materias y Ámbitos que nos corresponden.
9. Instrumentos de Evaluación (IEv) y su relación con los Criterios de Evaluación (CEv).
10. Recursos Didácticos y Organizativos.
11. Actividades Complementarias.
12. Evaluación de la Práctica Docente a través de indicadores de éxito.

PROGRAMACION DE AULA

1. Introducción.
2. Concreciones de la Línea Pedagógica global establecida en la PGA.
3. Distribución de Unidades de Programación y su Temporalización. (Ver Anexos)
4. Contenidos de cada Unidad de Programación.
5. Elementos Transversales contemplados en la misma con Indicación de puntos clave a evaluar.
6. Medidas de Atención para la Respuesta Educativa para la Inclusión.
7. Instrumentos de Evaluación a aplicar y su vinculación con las CE.
8. Proceso de Evaluación y Construcción de la Calificación.
9. Evaluación de la práctica Docente a través de los Indicadores de éxito.

1.- INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación.

En la elaboración de esta programación se a tenido en cuenta / *To make this programation we have considered:*

a) La actual Ley Orgánica de Modificación de la LOE (LOMLOE) / *The actual Organic law which modify the LOE (LOMLOE):*

b) Los criterios generales marcados en la orden de 14/diciembre/2007 de la Consellería de Educación sobre la Evaluación de la ESO. Los criterios generales marcados en la LOMQE 8/2013 / *The general criteria been done in order 14/december/2007 from Education Conseller about ESO avaluation. General criteria been done by LOMQE 8/2013.*

c) Los criterios generales marcados en el CU del area de EF, según el Decreto 87/2015, para la secundaria basado en el real decreto 1105/2014. / *General criteria been done by PE's CU, for Decret 87/2015 for secondary based on real decret 1105/2014.*

Por otro lado, destacar que este próximo curso escolar 22/23, entra en vigor la Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de la Educación (LOMLOE), para los cursos de 1º ESO, 3º ESO y 1º de Bachiller / *On the other hand, next academic year 22/23 enter the new Organic Law which modifies de last one (LOMLOE), for 1st, 3rd of ESO and 1st of Bachiller.*

La cual destaca el principio de una educación de calidad y para toda la ciudadanía además de reconocer la necesidad de atender al desarrollo sostenible de acuerdo con la Agenda 2030 del Objetivo del Desarrollo Sostenible (ODS) / *This new law highlights for Quality education for everyone and to recognize the necessity of Sustainable development by 2030 ODS diary.*

El trabajo en la materia de la Educación física presenta 5 competencias específicas (CE), que concretan las competencias clave. *The Physical Education work presents 5 Specifics competencies which concretize the clue competencies.*

A continuación vamos a destacar los aspectos más relevantes de la LOMLOE en relación con el area de Educación física / *Now we are going to highlights the most important things about the LOMLOE with the Physical Education area.*

- Aspectos generales de la LOMLOE / *LOMLOE's general aspects.*
- Competencias Específicas / *Specifics competences.*
- Saberes Básicos / *Basics knowledges.*
- Criterios de Evaluación / *Evaluation criteria.*

ASPECTOS GENERALES DE LA LOMLOE PARA EDUCACION FISICA

COMPETENCIA ESPECÍFICA	RELACIÓN OTRAS MATERIAS	RELACION COMPETENCIAS CLAVE	COMPETENCIAS CLAVE	SABERES BÁSICOS	SITUACIONES APRENDIZAJE	CRITERIOS EVALUACIÓN
CE 1		CCL CMCT CD CPSAA CC CE	CCL: Competencia Comunicación Lingüística. CP: Competencia Plurilingüe.	Bloque 1: Vida Activa y Saludable. CE1, CE3, CE5.	Significativas Funcionales Autonomía Retos Espíritu crítico Recursos contexto Ciudadanía activa Interrelación otras áreas del CU.	SALUD
CE 2		CCL CP CMCT CPSAA CC CCEC	CMCT: Competencia Matemática, Ciencia y Tecnología.	Bloque 2: Organización y Gestión de la Actividad Física. CE1, CE4, CE5.		AFD
CE 3		CCL CD CPSAA CC CE CCEC	CD: Competencia Digital. CPSAA: Competencia Personal, Social y Aprender a aprender.	Bloque 3: Resolución Problemas en Situaciones Motrices. CE1, CE2, CE5.		EC
CE 4		CMCT CD CPSAA CC CE	CC: Competencia Ciudadana.	Bloque 4: Autoregulación Emocional e Interacción Social. CE1, CE3.		AMN
CE 5		CP CD CPSAA CE	CE: Competencia Emprendedora. CCEC: Competencia Conciencia y Expresión Cultural.	Bloque 5: Manifestaciones de la Cultura motriz. CE2, CE3, CE4, CE5.		TIC
				Bloque 6: Interacción Eficiente y Sostenible con el entorno. CE1, CE4, CE5.		

COMPETENCIAS ESPECIFICAS

CE 1: Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autoregulada, estableciendo conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.

CE 2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas, aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuados.

CE 3: Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva, mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

CE 4: Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

CE 5: Seleccionar y hacer uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadores de la actividad física y de una vida activa y saludable.

RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y LAS COMPETENCIAS CLAVE

	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE_1	X		X	X	X	X	X	
CE_2	X	X	X		X	X		X
CE_3	X			X	X	X	X	X
CE_4			X	X	X	X	X	
CE_5		X		X	X		X	

SABERES BÁSICOS

BLOQUE_1: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE: Aborda los 3 elementos básicos que integran el concepto de salud según la OMS: Salud física, mental y social.

BLOQUE_2: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: La planificación, organización y autoregulación de la práctica física.

BLOQUE_3: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES: Una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de juegos y deportes. Desarrollar su capacidad de toma de decisiones a través de desafíos y retos individuales, cooperativos y/o de oposición.

BLOQUE_4: AUTOREGULACION EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES: Vivenciar situaciones de gestión de conflictos y regulación emocional fomentando el juego limpio y la deportividad.

BLOQUE_5: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ: Cultura artístico-expresiva y deportiva como una manifestación cultural y la cultura motriz tradicional.

BLOQUE_6: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO: Saberes conectados con el medio natural y el entorno urbano. El conocimiento de las medidas de seguridad, así como el protocolo de actuación (PAS) y uso de la tecnología.

RELACION ENTRE LOS SABERES BÁSICOS Y LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

	CE_1	CE_2	CE_3	CE_4	CE_5
BLOQUE_1	X		X		X
BLOQUE_2	X			X	X
BLOQUE_3	X	X			X
BLOQUE_4	X		X		
BLOQUE_5		X	X	X	X
BLOQUE_6	X			X	X

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

CE 1: Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la Actividad física y deportiva autoregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.

CE 2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

CE 3: Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios del autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

CE 4: Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

CE 5: Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadores de la actividad física y de una vida activa y saludable.

RELACION ENTRE LOS COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y LOS BLOQUES DE CONTENIDOS

CE_1	SALUD: FISICA, MENTAL Y SOCIAL
CE_2	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS
CE_3	EXPRESION CORPORAL
CE_4	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL
CE_5	TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LA COMUNICACION

1.2. Contextualització.

En primer lloc, cal destacar que l'objectiu principal que es va a dur a terme en aquesta programació i per extensió en tots els nivells i classes del IES Sedaví, per part del departament d'Educació Física, va a ser el tractament Integrat i Homogèni de tot l'alumnat. Així mateix, la Inclusió de tots i totes, va a ser el pilar bàsic que va a marcar totes i cada una de les sessions d'educació física, on el respecte, la participació i l'integració seràn el día a día. Cal destacar també, la nova innovació docent de Codocència, aspecte que pensem que es fonamental per tal d'afavorir el total desenvolupament del nostre alumnat.

a) En aquest curs acadèmic 2023/2024, hi ha els següents grups:

- 4 grups de 1r d'ESO.
- 4 grups de 2n d'ESO.
- 5 grups de 3r d'ESO
- 3 grups de 4t d'ESO
- 3 grups de 1r de Batxillerat
- 2 grups de 2n de Batxillerat

b) Per les característiques del àrea d'educació física, cal destacar que l'àrea d'educació física s'encarrega d'ordenar i transmetre els coneixements, destreses i capacitats, en els que el cos i el moviment constitueixen el seus eixos bàsics de l'acció educativa. Unit això a una concepció unitària de la persona, l'acció educativa exercida des d'aquesta àrea es deuen considerar elements expressius, comunicatius, cognoscitius, afectius, de relació i de execució, buscant un desenvolupament integral de la persona.

c) El professorat del Departament està compost per Jose Luis Tebar Hernandez (Cap de Departament amb destinació definitiva al centre), Voro Lozano y Sergio Bolsico (ambos professors interins)

d) Cal destacar que ha partir del curs escolar 2021/2022 i dins del Pla lingüístic del centre (PLC), l'assignatura d'Educació Física, serà impartida en anglés en tots els cursos i nivells educatius, fomentant així l'ús d'aquesta llengua en el nostre alumnat.

e) En relació a les instal·lacions del centre, cal destacar que encara que no són noves, son adequades. Pero sempre es poden millorar...

- Gimnàs: de reduïdes dimensions.
- Pistes poliesportives: 2 camps de futbol sala o/i handbol. 2 camps de bàsquet i 1 camp de Voleibol.
- Vestuaris i dutxes velles e inutilitzades.

f) Els materials disponibles consten en l'inventari del departament. A poc a poc, es van renovant i arriben a cobrir les necessitats de material per a donar les nostres unitats didàctiques en les millors condicions possibles.

2.- OBJECTIUS GENERALS D'ETAPA.

2.1. ESO

Cabe destacar que con la puesta en funcionamiento de la LOMLOE, los cursos de 1º y 3º de la ESO se van a modificar para el presente curso 22/23, quedando la aplicación de la mencionada ley para 1º y 4º para el próximo curso 23/24. *It's necessary to say that with the start of LOMLOE,*

1st and 3rd of ESO are going to be changed this year 22/23. This new law will start in 2nd and 4th next year 23/24.

Cal destacar que amb la posada en funcionament de la LOMLOE, els cursos de 1er i 3er d'ESO, es voran modificats per al present curs 22/23, quedant l'aplicació de la mencionada LLei per a 1er i 4rt per al proper curs 23/24.

El desenvolupament i la concreció curricular que elaboren els centres docents com part del seu projecte educatiu, garantixen la consecució dels objectius establerts per a la etapa en el article 11 del Real Decret 1105/2014. Així mateix, esta concreció del currículum s'orientarà cap a la consecució de los següents fins:

- a) Adquirir les elements bàsiques de la cultura, especialment en els seus aspectes humanístic, artístic, científic i tecnològic.
- b) Adaptar el currículum i els seus elements a les necessitats de cada alumne i alumna, de forma que es done una atenció personalitzada i un desenvolupament personal e integral de tot l'alumnat, respectant els principis d'educació comú i d'atenció a la diversitat de l'alumnat propis de l'etapa.
- c) Orientar a l'alumnat i a els seus representants legals, si es menor d'edat, del seu progres acadèmic i la proposta de itineraris educatius mes adequats per a cada alumne o alumna.
- d) Preparar a l'alumnat per a la seu incorporació a estudis posteriors i per a la seu inserció laboral.
- e) Desenvolupar bones practiques que afavoreixen un bon clima de treball i la resolució pacífica de conflictes, així com les actituds responsables i de respecte per la resta.
- f) Desenvolupar una escala de valors que incloïa el respecte, la tolerància, la cultura del esforç, la superació personal, la responsabilitat en la presa de decisions per part de l'alumnat, la igualtat, la solidaritat, la resolució pacífica de conflictes i la prevenció de la violència de gènere.
- g) Consolidar en l'alumnat hàbits d'estudi i de treball.
- h) Formar a l'alumnat per a l'exercici dels seus drets i obligacions en la vida com a ciutadans.
- i) Desenvolupar metodologies didàctiques innovadores que inclouran l'aprenentatge cooperatiu, els projectes interdisciplinaris, l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació, així com la practica de l'educació inclusiva en l'aula.
- j) Basar la practica docent en la formació permanent del professorat, en la innovació educativa i en l'avaluació de la pròpia practica docent.
- k) Elaborar materials didàctics orientats a l'ensenyança i l'aprenenta basats en l'adquisició de competències.
- l) Emplenar el valencià, el castellà i les llengües estrangeres com llengües vehiculares d'ensenyança, valorant les possibilitats comunicatives de totes elles, i garantint l'ús normal, la promoció i el coneixement del valencià.

2.2. BATXILLERAT

El desenvolupament i la concreció curricular que elaboren els centres docents com part del seu projecte educatiu garantint la consecució dels objectius establerts per a l'etapa en el article 25 del Real Decret 1105/2014. Així mateix, esta concreció del currículum s'orientarà a la consecució dels següents fins:

- a) Profunditzar en la acció educativa, para proporcionar a l'alumnat formació, maduresa intel·lectual i humana, coneixement i habilitats que les permetent desenvolupar funcions socials e incorporar-se a la vida activa amb responsabilitat i competència.
- b) Capacitar a l'alumnat per a accedir a l'educació superior.
- c) Dotar a l'alumnat d'una formació i uns coneixements generals en relació amb les competències de caràcter mes transversal; junt amb una preparació especialitzada, en el marco de la modalitat, i en el seu cas, vía de Batxillerat elegida.
- d) Consolidar bones pràctiques que afavoreixen un bo clima de treball i la resolució pacífica de conflictes, així com les actituds responsables i de respecte per la resta.
- e) Consolidar una escala de valors que incloïa el respecte, la tolerància, la cultura de l'esforç, la superació personal, la responsabilitat en la presa de decisions per part de l'alumnat, la igualtat, la solidaritat, la resolució pacífica de conflictes i la prevenció de la violència de gènere.
- f) Potenciar la participació activa i democràtica de l'alumnat en l'aula i en el centre, així com en l'exercici de drets i obligacions.
- g) Desenvolupar metodologies didàctiques actives e innovadores que inclouran l'ús de mètodes i tècniques de investigació per part de l'alumnat per a aprendre por sí mateix, el treball autònom i en equip, l'aplicació dels aprenentatges en contextos reals, i l'ús sistemàtic de las tecnologies de la informació i la comunicació.
- h) Basar la practica docent en la formació permanent del professorat, en la innovació educativa i en l'avaluació de la pròpia practica docent.
- i) Elaborar materials didàctics orientats a l'ensenyança i l'aprenentatge basats en la adquisició de competències.
- j) Emplenar el valencià, el castellà i les llengües estrangeres com llengües vehiculars de l'ensenyança, valorant les possibilitats comunicatives de totes elles

3.- OBJECTIUS GENERALS D'ÀREA.

Entenem l'Educació Física com una àrea de formació de l'individu que centra el seu interès en el coneixement del moviment humà i en la seua utilització com a eix bàsic d'acció educativa, en l'ampliació de capacitats, destreses i actituds, en la recerca d'alternatives motrius personals, sempre dins d'uns límits de salut seguint la millora d'aquesta, en el desenvolupament de les capacitats expressives, comunicatives i afectives de l'individu. Per tant, els objectius que exposem a continuació intenten definir les capacitats que hem de desenvolupar, evitant que els mateixos tinguen caràcter tancat, i assumint que són, al contrari, de caràcter processual i orientador de l'acció educativa.

Com objectius generals d'àrea tenim:

1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, riscos i contraindicacions que la pràctica regular de l'activitat física té per a la salut individual i col·lectiva.
2. Practicar de forma habitual i sistemàtica, activitats físiques per tal de millorar les condicions de salut i qualitat de vida.
3. Valorar l'estat de les seves capacitats físiques i habilitats específiques i planificar activitats que permetin satisfer les necessitats.
4. Realitzar tasques dirigides a la millora de la condició física i les condicions de salut i qualitat de vida fent un tractament discriminat de cada capacitat.
5. Incrementar les possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les seves funcions d'ajust, domini i control corporal.
6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, col·lectives i d'adversari, aplicant els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics en situacions de joc.
7. Participar amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars) col·laborant en l'organització de campionats, valorant els aspectes de relació que fomenten i mostrant actituds de tolerància i esportivitat.
8. Dissenyar i realitzar activitats fisicoesportives en el medi natural que tinguin baix impacte ambiental, contribuint a la seva conservació i millora.
9. Realitzar activitats esportives i recreatives amb un nivell d'autonomia acceptable en la seva execució.
10. Conèixer i utilitzar tècniques bàsiques de relaxació com a mitjà per a reduir desequilibris i alleujar tensions produïdes en la vida quotidiana i/o en la pràctica fisicoesportiva.
11. Valorar, dissenyar i practicar activitats rítmiques amb una base musical com a mitjà de comunicació i expressió creativa.

4.- LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES.

CCLI: Competència Comunicació Lingüística

CMCT: Competència Matemàtica i Competències bàsiques en ciència i Tecnologia.

CD: Competència Digital.

CAA: Competència Aprendre a Aprendre

CSC: Competència Social i Cíviques

SIEE: Competència sentit d'Iniciativa i Esperit Emprenedor

CEC: Competència en Consciència i Expressions Culturals

La matèria d'Educació física contribueix de manera directa i clara a la consecució de les següents competències bàsiques:

CSC (Competència Social i Cívica)

CEC (Competència en Consciència i Expressions Culturals)

El cos humà constitueix una peça clau en la interrelació de la persona amb l'entorn i l'educació física està directament compromesa amb l'adquisició del màxim estat de benestar físic, mental i social possible, en un entorn saludable.

Respecte a la Competència Social i Cívica, aquesta matèria proporciona coneixements i destreses sobre determinats hàbits saludables que acompanyaran els joves més enllà de l'etapa obligatòria. A més, aporta criteris per al manteniment i millora de la condició física, sobretot d'aquelles qualitats físiques associades a la salut: resistència cardiovascular, força-resistència i flexibilitat. D'altra banda, col·labora en un ús responsable del medi natural a través de les activitats físiques realitzades en la naturalesa.

L'Educació física planteja situacions especialment favorables a l'adquisició de la competència social i ciutadana. Les activitats físiques, pròpies d'aquesta matèria, són un mitjà eficaç per a facilitar la integració i fomentar el respecte, al mateix temps que contribueixen al desenvolupament de la cooperació, la igualtat i el treball en equip. La pràctica i l'organització de les activitats esportives col·lectives exigeix la integració en un projecte comú, i l'acceptació de les diferències i limitacions dels participants, seguint normes democràtiques en l'organització del grup i assumint cada integrant les seues pròpies responsabilitats. El compliment de les normes i reglaments que regeixen les activitats esportives col·laboren en l'acceptació dels codis de conducta propis d'una societat.

L'educació física ajuda de forma destacable a la consecució d'autonomia i iniciativa personal, fonamentalment en dos sentits. D'una banda, si s'atorga protagonisme a l'alumnat en aspectes d'organització individual i col·lectiva de jornades i activitats físiques i esportives o de ritme, i en aspectes de planificació d'activitats per a la millora de la seua condició física. D'altra banda, ho fa en la mesura que enfronta a l'alumnat a situacions en què ha de manifestar auto-superació, perseverança i actitud positiva davant de tasques d'una certa dificultat tècnica o en la millora del propi nivell de condició física, responsabilitat i honestat en l'aplicació de les regles i capacitat d'acceptació dels diferents nivells de condició física i d'execució motriu dins del grup.

Contribueix també a l'adquisició de la Competència i Expressions Culturals. A l'apreciació i comprensió del fet cultural ho fa mitjançant el reconeixement i la valoració de les manifestacions

culturals de la motricitat humana, com ara els esports, els jocs tradicionals, les activitats expressives o la dansa i la seua consideració com a part del patrimoni cultural dels pobles. A l'expressió d'idees o sentiments de forma creativa contribueix mitjançant l'exploració i utilització de les possibilitats i recursos expressius del cos i el moviment. A l'adquisició d'habilitats perceptives, col·labora especialment des de les experiències sensorials i emocionals pròpies de les activitats de l'expressió corporal. D'altra banda, el coneixement de les manifestacions lúdiques, esportives i d'expressió corporal pròpies d'altres cultures ajuda a l'adquisició d'una actitud oberta cap a la diversitat cultural. En un altre sentit, aquesta matèria està compromesa amb l'adquisició d'una actitud oberta i respectuosa davant del fenomen esportiu com a espectacle, mitjançant l'anàlisi i la reflexió crítica davant de la violència en l'esport o altres situacions contràries a la dignitat humana que en ell es produeixen.

L'Educació física ajuda a la consecució de la Competència per a Aprendre a Aprendre en oferir recursos per a la planificació de determinades activitats físiques a partir d'un procés d'experimentació. Tot això permet que l'alumnat siga capaç de regular el seu propi aprenentatge i pràctica de l'activitat física en el seu temps lliure, de forma organitzada i estructurada. Així mateix, desenvolupa habilitats per al treball en equip en diferents activitats esportives i expressives col·lectives i contribueix a adquirir aprenentatges tècnics, estratègics i tàctics que són generalitzables per a diverses activitats esportives.

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

Respecte a la Competència de Consciència i Expressions Culturals, l'Educació Física contribueix a l'apreciació i comprensió dels fets culturals, com els jocs i esports tradicionals, les activitats artístiques i expressives o la dansa, com a part del patrimoni cultural popular, i incideix també en l'adquisició d'una actitud oberta cap a la integració i la diversitat cultural. La Competència Matemàtica i les Competències Bàsiques en Ciència i Tecnologia es desenrotllen a través d'activitats en què els alumnes i les alumnes identifiquen, valoren i planifiquen la millora del seu nivell de condició física, i s'apliquen diferents càlculs per al control de la intensitat com la freqüència cardíaca, el càlcul d'intensitats de l'exercici físic adequats als paràmetres de salut, el càlcul del consum energètic i l'aportació alimentària necessària per a determinades activitats físiques.

La Competència Digital es desenrotlla a través de diferents propostes on l'alumnat ha d'utilitzar i aplicar de forma adequada les noves tecnològiques per a investigar, desenrotllar i exposar diferents temes sobre els continguts de la matèria. Finalment, la Competència en Comunicació Lingüística es millora tant en el glossari de la matèria amb conceptes específics d'esta, com en les lectures que es deriven de la matèria i a l'exposició de treballs documentats. Tot això ajudarà a millorar tant la comprensió lectora, com l'expressió oral i escrita dins de la matèria.

D'acord amb cada competència, l'alumnat adquirirà les següents capacitats :

- Desenvolupament expressió oral i escrita de la persona, en la seua pràctica sistemàtica de les activitats físiques.
- Emprar les valoracions numèriques relacionades a la condició física (F.C.M.), als jocs i esports, en activitats en la natura, en expressió corporal...
- Realitzar activitats física-esportives al medi natural, tant a la platja com a la muntanya.
- Utilitzar la música per treballar en moltes sessions, dins del gimnàs, per utilitzar i valorar la capacitat expressiva del cos, com a medi de comunicació i expressió creativa.
- Valorar l'activitat física com un element enriquidor del desenvolupament personal de la salut i de la qualitat de vida.
- Reconèixer i valorar les activitats física-esportives de la comunitat, participant de la seua cultura, gaudint de les instal·lacions destinades a aquesta finalitat (Pilota Valenciana).
- Planificar la millora i manteniment de la seua condició física mitjançant la elaboració i posada en pràctica d'escalfaments i programes d'activitat física i salut.
- Participar, cadascú amb el seu nivell aconseguit, en activitats física-esportives, respectant i valorant el treball d'equip, demostrant actituds de no discriminació.
- Adoptar una actitud crítica davant de practiques que tinguen efectes negatius per a la salut individual i col·lectiva, respectant el medi ambient.
- Utilitzar i valorar les tècniques de relaxació com a medi de coneixement i desenvolupament personal i de millora física i mental per actuar com equilibri en les diferents situacions de la vida diària.

5.- CONTINGUTS D'ÀREA. CONTINGUTS PER ALS DISTINTS NIVELLS I AVALUACIONS.

Els continguts de l'àrea d'Educació Física, tant en l'àmbit teòric com a pràctic, es poden agrupar en blocs temàtics principals:

Bloc 1: Condició física i salut. El treball de les qualitats físiques a través de mètodes concrets que han de conèixer, contribueix a la millora de la salut, al mateix temps que incideix en la prevenció de determinades malalties i disfuncions, amb especial interès a la prevenció de les malalties cardiovasculars derivades d'hàbits inadequats. A més, el coneixement de les diferents parts de la sessió i el treball autònom que es fomenta en el calfament i la tornada a la calma, permet orientar l'alumnat cap a la realització individual d'activitats en el seu temps d'oci i gaudiment del seu cos en moviment des d'un prisma saludable i adequat.

Bloc 2: Jocs i esports. Este bloc continua sent, també en l'Educació Secundària, un dels pilars de la matèria. La participació en els diferents esports i la resolució de les situacions esportives obliga l'alumne a una presa de decisions contínua tant a nivell motriu com cognitiu, al mateix temps que millora les actituds de col·laboració, diàleg i treball en equip per a la consecució de metes comunes. Este contingut permet així demostrar les mateixes capacitats, superar dificultats a partir de l'esforç personal i competir sense actituds de rivalitat amb els seus companys i companyes. Mereix especial consideració, el desenrotllament curricular específic de l'esport autòcton, la pilota valenciana, que a més contribueix al coneixement del patrimoni cultural de l'entorn on viuen.

Bloc 3: Activitats adaptades al medi. Els continguts relacionats amb les activitats adaptades al medi tenen el seu inici en l'etapa de primària amb una orientació participativa i de respecte al medi en el qual es practiquen. Així doncs, estimulada la participació, és moment de crear en l'alumne/a majors reptes com la col·laboració en l'organització de les dites activitats i el

desenrotllament d'una actitud crítica i respectuosa amb el medi natural, i fomentar l'ús adequat de l'entorn i la reducció de l'impacte mediambiental per mitjà de l'aplicació de mesures preventives i de seguretat davant de possibles riscos .

Bloc 4: Expressió corporal i comunicació. Les activitats d'expressió corporal i comunicació afavoreixen la desinhibició i l'exteriorització de sentiments i emocions, alhora que es consoliden com a elements bàsics de la comunicació, la relació amb els altres i l'expressió. Dins d'este bloc i per a esta etapa educativa s'estimula la creativitat de l'alumne/a en relació amb el muntatge de danses i coreografies senzilles, en primer lloc, des d'una perspectiva de col·laboració i, en segon lloc, augmentant la complexitat de les tasques cap a un vessant més participatiu i relacionat amb la presa de decisions des d'un esperit més creatiu i emprenedor.

Bloc 5: Elements transversals a l'assignatura. Este bloc comú a tota la matèria ha d'estar coordinat amb el seu treball específic, només així la referència del treball competencial i la formació integral de l'alumne és un objectiu assumible pel sistema educatiu. La inclusió social, l'empatia, la col·laboració i el treball en equip per a la resolució de tasques entren a formar part de l'individu en societat. Açò implica una sèrie de comportaments com el respecte i la tolerància, entre altres, relacionats i desenrotllats des de l'Educació Física.

La distribució dels continguts en unitats didàctiques es realitzarà de forma globalitzadora, podent així resultar que una unitat didàctica incloïa continguts de diversos blocs temàtics, des d'un tractament transversal del currículum de l'àrea.

A més, puntualment, i depenent del desenvolupament d'aquesta programació, podrà realitzar-se alguna variació en la temporalització de les unitats didàctiques.

6. UNITATS DIDÀCTIQUES.

En aquest punt, anem a fer un llistat de totes aquelles Unitats Didàctiques que es poder dur a terme (en funció de la seva realitat social i de les instal·lacions disponibles), al IES Sedaví.

1- CONDICIÓN FÍSICA I SALUT:

- Escalfament general i específic.
- Capacitats físiques bàsiques.
- Qualitats físiques motrius.
- Postura corporal.
- Nutrició.
- Planificació, disseny i posada en pràctica.

2- JOCS I ESPORTS

- Jocs recreatius: indiaka i freesbee.
- Jocs modificats: Pinfuvote, Ultimate, floorball, Lacrosse i colpbol.
- Jocs preesportius: Atletisme, Volei, bàsquet, handbol, bàdminton, hockey.
- J. Tradicionals: raspall, frontó, llargues...
- Esports adaptats: Rugby

3- ACTIVITATS D'ORIENTACIÓ I MEDI NATURAL:

- Escalada
- Educació vial.
- Senderisme.
- Mountain bike.

4- EXPRESSIO CORPORAL:

- Corporal i comunicació.
- Representar sense paraules.
- Cordes.
- Acrogimnasia.
- Relaxació.

10.- PLA GENERAL D'ACTUACIÓ. ESTRATÈGIES DIDÀCTIQUES

La metodologia que desitja reflectir aquesta Programació d'Aula i que ha sigut consensuada pel Departament, és òbviament, una metodologia activa.

La metodologia didàctica s'orientarà al desenvolupament general de l'alumne, integrant les seues distintes experiències i aprenentatges. L'ensenyança tindrà un caràcter personal i s'adaptarà als diferents ritmes d'aprenentatge de cada xiquet, afavorirà la seua capacitat per a aprendre per si mateix i per a treballar en equip i li iniciarà en el coneixement de la realitat d'acord amb els principis bàsics del mètode científic.

Durant esta etapa, s'ha de promoure en els alumnes un grau creixent d'autonomia, no sols en els aspectes cognitius i intel·lectuals, sinó també en el seu desenvolupament afectiu i moral. Al mateix temps, s'ha d'estimular el sentit de la llibertat i responsabilitat en relació amb l'entorn social, el respecte a les normes de convivència democràtica, el coneixement i l'apreci del propi patrimoni cultural, i la capacitat de valorar críticament i apreciar els distints modes de creació artística i cultural de la nostra època. A això, ha de contribuir el currículum i tota l'acció educativa, tant la desenvolupada en les àrees respectives, com l'exercida a través de la tutoria i de l'ordenació educativa.

És evident que en relació al tractament dels mètodes didàctics, es fa patent la necessitat d'obrar, amb ambdós mètodes: el deductiu i l'inductiu, aplicats en el context que es requereisca per a cada intervenció didàctica, encara que bé és veritat que, en una metodologia activa el procés heurístic per part de l'alumnat és indispensable.

En relació a les Tècniques d'Ensenyança, es combinaran la d'Instrucció directa i la d'Ensenyança per la Busca, coherents ambdós amb els mètodes que es duguen a terme i evidentment, en funció de la presentació dels continguts a l'alumnat.

Quant als Estils d'ensenyança, també es realitzarà una aplicació adequada, sempre en relació als mètodes que s'usen i als continguts que es presenten l'alumnat en les Unitats didàctiques

Tenint com a base de coneixement tot allò que s'ha exposat, queda clar que cada membre del Departament, realitzarà la metodologia adequada en relació a la Unitat de treball, als seus objectius i continguts.

Es tractarà sempre de mantenir l'objectiu final, la obtenció de les capacitats, com a referència del procés d'ensenyament.

10.1.-Presca de contacte amb l'alumnat.

Es posarà especial interès en el coneixement de les característiques de l'alumnat, el seu nivell de desenvolupament en l'Àrea d'Educació Física, les seues expectatives i el seu entorn. En cada avaluació, i per a cada bloc temàtic, es dedicaran les primeres sessions de classe a la realització d'una avaluació inicial, les dades de la qual les farem servir com a punt de partida per al desenvolupament dels mateixos. El tipus d'avaluació inicial dependrà dels continguts que desitgem avaluar en cada moment.

Els alumnes rebran a l'inici de curs, i a l'inici de cada avaluació i de cada bloc temàtic concret, informació precisa de la programació que es desenvoluparà, dels mitjans per a realitzar-la i dels mètodes d'avaluació que s'utilitzaran. Un resum d'aquesta informació quedarà exposat permanentment en lloc visible al llarg del curs (Gimnàs, Itaca i Web del centre).

10.2.- Materials i estratègies didàctiques.

Tenint al centre tot el material necessari per a la realització de totes les unitats didàctiques programades (inventari). En cada unitat didàctica s'utilitzaran les estratègies més adequades als continguts a desenvolupar, tenint sempre en compte que l'Educació Física és una àrea eminentment pràctica.

S'usaran els mètodes d'instrucció directa, reproducció de models, recerca i resolució de problemes i assignació de tasques; s'aplicarà un criteri de progressió al llarg del cicle, de forma que en 3r i 4t d'ESO els dos últims mètodes vagen augmentant el seu pes específic en detriment dels dos primers, més utilitzats en 1r i 2n d'ESO. Donades les limitacions horàries de l'assignatura, es primarà la progressió de l'alumne/a, la disposició al treball, la iniciativa i la responsabilitat sobre la consecució d'objectius motors concrets.

10.3.- Formes d'agrupament de l'alumnat.

Dins de l'àrea d'educació física utilitzen tant activitats treballades individualment (condició física, combes individuals, ...), per parelles (bàdminton,...), de tres en tres (circuitos,...) i en grans grups (activitats físic-esportives, acrogimnasia, representacions d'expressió corporal...). Sempre, respectant les mesures donades pel Servei de Sanitat en funció del Covid-19.

10.4.- Recursos didàctics i organitzatius

Per al funcionament de les classes d'educació física, utilitzen apunts elaborats pel professorat i activitats escrites, en paper i on-line.

11- L'AVAUACIÓ.

11.1- Classes d'avaluació.

Els tipus d'avaluació que anem a utilitzar, aplicant-les segons les necessitats de cada unitat didàctica, seran:

- SUBJECTIVA: (depèn del judici del professor) s'aplicarà sobretot als aprenentatges subjectius i actitudinals.
- OBJECTIVA: (per mitjà de l'aplicació de test, rúbriques i estadístiques) s'aplicarà sobretot, però no únicament, en els aprenentatges conceptuals i en els procedimentals motors, principalment de la unitat didàctica de condició física i salut.
- MIXTA: la més adequada i que serà la més utilitzada, donat el caràcter de l'àrea d'Educació Física.
- AUTOAVALUACIÓ I CO-AVALUACIÓ: integrada en el procés d'aprenentatge com un element formatiu més, com una manera de "aprendre a aprendre", de responsabilització, de motivació i de reforç positiu del treball.

11.2.- Dimensions de l'avaluació.

- AVALUACIÓ INICIAL.

Es realitzarà a l'inici del curs i a l'inici de cada unitat didàctica, amb caràcter de diagnòstic de la situació de partida, tant per al professor com per als propis alumnes (presa de consciència de la seua situació), otorgant-se-li també una funció didàctica (protagonisme de l'alumne, participació en l'arreglada de dades) i de relació.

També tindrà una funció valorativa, ja que servirà de referència per a la comprovació de la progressió en els aprenentatges. La informació obtinguda s'haurà d'entendre com a constatació de la realitat, i no ser usada amb caràcter sancionador o qualificador.

Aquesta informació haurà de servir per a revisar i adaptar el programa, fonamentar la formació de grups i individualitzar, en la mesura que es pugui, l'ensenyament, tant per a compensar retards com per a afavorir avanços.

- AVALUACIÓ FORMATIVA O CONTÍNUA.

Integrarà totes les funcions avaluadores que es realitzen al llarg del procés d'aprenentatge, basant-se més en l'observació de processos que en el mesurament d'èxits.

Permetrà detectar els problemes que es plantegen durant el procés d'aprenentatge, l'eficàcia dels mètodes utilitzats i establir les correccions oportunes. A més servirà per a l'obtenció de les qualificacions dels alumnes.

- AVALUACIÓ FINAL O SUMATIVA.

Integrarà totes les accions que es realitzen al final del període educatiu per a determinar el grau de consecució dels objectius per part dels alumnes. Tindrà una funció d'acreditació de nivells, qualificació i promoció acadèmica. Servirà a més, per a valorar l'efectivitat del programa i els mètodes utilitzats i per a adoptar mesures que milloren el procés educatiu.

11.3- Instruments d'avaluació.

Els instruments d'avaluació, els quals estan caracteritzats per realitzar-se d'una manera sistemàtica, objectiva i a la vegada fàcil d'aplicar són:

1. Llistes d'observació.
2. Treballs teòrics.
3. Llistes de control.
4. Composicions individual, per parelles, trios i col·lectives.
5. Valoració de construcció de material.

- 6.Exàmens teòrics.
- 7.Registre anecdòtic de la classe.
- 8.Gravació de alguns exàmens pràctics (tipus Acrosport).
- 9.Formularis on-line.

Ressaltar els següents aspectes:

-Totes les parts d'aspectes avaluables, per a que haja una valoració positiva en l'avaluació ha de superar el 30%.

-En el cas d'execucions tècniques, en la mesura de les nostres possibilitats gravarem els treballs dels alumnes en vídeo, per tres raons principals:

1.Es un font imprescindible a l'hora de resoldre qualsevol reclamació o dubte per part del alumnes.

2.Així no es perd una quantitat enorme de treballs valuoses per part del alumnat, resultat d'una gran dedicació de temps i que tranquil·lament després vegem el vídeo es pot observar.

3.Per altra part, també hem d'endinsar l'assignatura dins del món de les noves tecnologies.

Durant la nostra avaluació poden traslladar totes les nostres anotacions (registres anecdòtics, llistes d'observació, qüestionaris,...) a una full de càlcul (Excel o similar) per 2 raones importants:

- Objectivitat en el procés d'avaluació.
- Tindre una font de dades, accessible i fiable.

11.4.- Criteris de qualificació.

En l'ESO es de: 50% procedimental, 20% conceptual i 30% actitudinal.

ESO: 50P + 20C + 30A

En Batxiller es: 50% procedimental, 30% conceptual i 20% actitudinal.

BATX: 50P + 30C + 20A

** (Cal destacar que s'ha de superar el 30% de cada part, per poder fer-ne mitja) **

A.- APRENTATGES ACTITUDINALS:

A) Assistència a classe i puntualitat:

L'assistència a classe és obligatòria, així com la puntualitat per a iniciar la classe, donat el caràcter pràctic de l'assignatura i la importància que s'atorga a l'esforç i al procés d'aprenentatge sobre els èxits finals.

Cada alumne part en cada avaluació amb 2 punts, als que es restarà 0.5 punts per falta no justificada i 0.1 per falta justificada i retard.

Quan un alumne o alumna, per causa mèdica justificada, no puga realitzar els exercicis pràctics, haurà d'assistir a classe, prenent notes sobre el treball realitzat i presentant al final un dossier escrit sobre el mateix.

B) Actitud davant de l'assignatura:

El professor valorarà per mitjà de l'observació sistemàtica:

- L'assistència a classe amb equipatge correcte,
- La participació activa en classe,
- El respecte als companys/as, al professor, a les instal·lacions i material del centre,
- L'adopció d'hàbits de salut referits als temes de cada unitat didàctica, de disposició positiva cap a l'exercici...
- Els hàbits d'higiene bàsics, incloent el canvi de roba a la fi de cada sessió.

B.- APRENTATGES CONCEPTUALS:

A) Quadern de treball, fitxes., treballs teòrics..:

Els alumnes han de disposar en tot moment de material per a prendre notes i apunts d'allò que s'ha exposat pel professor i realitzat per ells mateixos en cada sessió. Els treballs sobre aprenentatges conceptuals seran de presentació obligatòria. La no presentació, serà motiu per a qualificar l'avaluació d'insuficient fins que siguin presentats. Els treballs podran demanar-se per escrit o de forma on-line. Les errades ortogràfiques en la part teòrica i treballs baixaran la nota de l'avaluació un 0'1 per errada.

B) Proves escrites o orals:

En qualsevol sessió de classe al professor podrà realitzar, sense previ avís (encara que lo més recomanable es avisar), proves orals o escrites per a valorar els coneixements adquirits pels alumnes en les sessions anteriors. Les errades ortogràfiques en la part teòrica i treballs baixaran la nota de l'avaluació un 0'1 per errada. Quan la prova tinga un caràcter global, sobre tots els coneixements d'una avaluació o d'una unitat didàctica, el professor l'anunciarà amb almenys 3 dies d'antelació.

C.- APRENTATGES PROCEDIMENTALS MOTORS:

Es tindrà en compte, l'esforç i el progrés realitzat per l'alumne/a en cada unitat didàctica a partir dels nivells de partida constatats en l'avaluació inicial. Es fixaran els criteris a seguir per a avaluar els continguts pràctics de cada avaluació: test de condició física, avaluació, auto-avaluació i coavaluació de coreografies, avaluació d'habilitats motrius, tècnica esportiva etc.

En tot cas, cap alumne serà avaluat positivament si en algú dels apartats obté una nota inferior a 3 punts sobre 10.

11.6.- Sistemes de recuperació de la Matèria.

Els alumnes amb la assignatura pendent de cursos anteriors, tindran aprovada aquesta assignatura en el cas de que aproven la 1^a i 2^a avaluació del curs actual. Si això no ocorre, l'alumnat tindrà un examen específic en maig i al qual ha de presentar un treball. L'examen serà de la teoria del treball (bassat amb els continguts del curs anterior).

La valoració insuficient d'aspectes actitudinals, es recuperarà aplicant-se l'avaluació contínua dels mateixos, de forma que una valoració positiva compensa l'anterior valoració negativa.

PLA INDIVIDUALITZAT DELS SISTEMES D'AVALUACIÓ DE PENDENTS I REPETIDOS

Com ja s'ha comentat, l'alumnat que supere tant la primera com la segona avaluació, es considerarà que té l'Educació física pendent recuperada.

No obstant, en cas de necessitat el Departament d'Educació Física del IES Sedaví, disposa d'un *Programa Individual* el qual es podrà fer servir per tal de recuperar-la.

2n d'ESO:

-Aprentatges conceptuals: presentació d'un treball: qualitats físiques bàsiques, balonmà i bàsquet.

-Aprentatges procedimentals motors: prova de resistència aeròbica (15 minuts), de flexibilitat profunda de cos i força abdominal.

3r d'ESO:

-Aprentatges conceptuals: presentació d'un treball: escalfament general, bàsquet i volei.

-Aprentatges procedimentals motors: prova de resistència aeròbica (20 minuts), i força general (llançament de baló medicinal).

4t d'ESO:

-Aprentatges conceptuals: presentació d'un treball: escalfament específic, volei i bàdminton.

-Aprentatges procedimentals motors: prova de resistència aeròbica (25 minuts), i força general (llançament de baló medicinal).

Batxillerat:

-Aprentatges conceptuals: presentació d'un treball: qualitats físiques bàsiques, nutrició, bàsquet i floorball.

-Aprentatges procedimentals motors: prova de resistència aeròbica (30 minuts), i força abdominal.

11.7- Activitats de reforç i ampliació.

Davant dels problemes de comprensió i realització de les activitats proposades, es realitzaran les correccions oportunes per part del professorat, adaptant-se al nivell mínim, i proposant la repetició de les dificultats als alumnes, fins a la seua correcta realització, no havent-hi límit temporal, a excepció del final de cicle. Es pretén amb este sistema de reforç, que l'alumnat arribe a l'adquisició i interiorització dels continguts i al desenvolupament de les seues capacitats de forma no traumàtica, sinó a través de la comprensió de les seues limitacions i acceptació dels ritmes personals d'aprenentatges.

Si es necessari el professorat encarregat de l'alumnat que tinga problemes li donarà una sèrie d'exercicis per a millorar els problemes que tenen. Programació d'activitats de reforç i el pla específic per l'alumnat repetidor, amb un seguiment durant l'any per a reforçar els continguts no superats. Aquell alumnat que té capacitats i qualitats millores que els seus companys en alguna unitat didàctica deuen ajudar a la resta en la realització d'activitats. El professorat evaluarà positivament, tant la seua pràctica com la seua predisposició i comportament a l'hora d'ajudar als seus companys.

12. - ALUMNAT AMB NECESITATS ESPECIALS INDIVIDUALIZADES.

Els alumnes que patisquen alguna discapacitat física hauran de presentar documentació mèdica acreditativa, tant si és permanent (per a tot el curs escolar) com a temporal.

En els casos de discapacitat permanent, s'aplicaran les disposicions legals vigents, produint-se L'ADAPTACIÓ CURRICULAR que cada cas requerisca. El procés avaluador es basarà en la valoració dels continguts adaptats.

En els casos de discapacitat temporal per a la realització d'exercici físic, els alumnes assistiran a totes les classes i realitzaran un programa d'exercici adaptat a cada situació, seguint les pautes mèdiques individuals, que els propis alumnes hagen presentat per a col·laborar en la seua recuperació. Posaran especial interès en els aspectes conceptuals desenvolupats en eixe període, ja que serà en base a ells, com es produirà el procés avaluador, així com en la seua actitud de treball i col·laboració en classe.

Durant el curs elaborarem material (teòric i pràctic) que permetrà a l'alumnat superar les seues deficiències per a aconseguir els mínims establerts en el departament. Es tindrà en compte qualsevol problema físic, per oferir a l'alumnat altra alternativa de treball i mai permetre, només en algun cas excepcional, que no treballes físicament.

Les adaptacions curriculars és un via específica de l'atenció que s'ha de tindre cap a la diversitat de l'alumnat, per tant, s'atendran les diferències individuals, sempre que es puga salvar la dificultat de tindre en classe entre 26-30 alumnes, el que dificulta prou aquesta labor.

El nostre Departament, realitzarà els ajustos i/o modificacions necessàries en relació a les Programacions d'Aula, (objectius, continguts, metodologia, activitats d'aprenentatge, criteris i procediments d'avaluació), per a cuidar les diferències individuals. També es tindrà en compte si l'adaptació que s'ha de realitzar està en funció del currículum o són adaptacions curriculars no significatives, les quals no afectaria els objectius, continguts ni els criteris d'avaluació, sinó que simplement es prendrien mesures referides a les xicotetes dificultats d'aprenentatge i adaptació social; o per contra, també es tindrien en compte les adaptacions curriculars significatives, les quals impliquen la participació no sols del professorat de E.F., sinó també dels pares, directiva, psicopedagogs i resta del professorat, avaluant la personalitat, l'entorn i el context de l'alumnat.

Les adaptacions curriculars que aquest Departament duga a terme, tindran com a referència el currículum ordinari, seran precedides d'una avaluació psicopedagogia i es consultarà amb els membres del Departament la proposta d'adaptació curricular i, si cal, la necessitat d'un seguiment de curs a curs.

Els alumnes amb NEE tindran la possibilitat d'adaptar els tres tipus de continguts (conceptual, procedimental i actitudinal) a les seues necessitats, amb la supervisió del professor. En la major part de les tasques que proposen s'han utilitzat materials i reglamentacions adaptades a una concepció menys competitiva i més recreativa de l'activitat física, per això els alumnes poden participar sense importar el nivell de condició física.

De la mateixa manera, també contempen aquells alumnes que per aprenentatge previs, condició física destacada o capacitats per damunt de la mitja, necessiten un tractament particular. Per a ells utilitzaren estratègies com l'assignació de tares o la resolució de problemes.

Es molt freqüent trobar-nos en les nostres classes amb alumnat amb problemes puntuals que dificulten o impedeixen el seguiment normal de l'àrea. Aquestes problemes són de tipus puntual com indisposicions, constipats, xicotetes lesions. En aquestes casos, l'alumnat ha de realitzar en la classe la corresponent "Fitxa de no pràctica", la qual deuran de donar al professor una vegada finalitzada la sessió.

És molt important, tindre cura amb els problemes debuts a trastorns alimentaris tip ANORÈXIA i BULÍMIA. Desgraciadament estan molt presents en la societat actual debut a una escala de valors que dona una gran importància a determinats estereotips físics, en a major part, allunats de criteris saludables, i per a els quals, l'activitat física pot estar desaconsellada. Nostra labor d'intervenció és, el poder detectar conductes pròpies d'aquest tip de trastorns i lo més rapit possible posar-lo en contacte de pares i equip psicològic del centre.

13. ELEMENTS TRANSVERSALS

Educació en valors: En la normativa vigent no fa referencia a aquestes temes però per a la nostra assignatura són molt importants. Afecten de forma diversa les diferents matèries del currículum i queden concretats en els següents: Educació moral i cívica, E. per a la pau, E. per a la igualtat entre els sexes, E. sexual i per a la salut, E. ambiental, E. del consumidor i E.vial.

Pel que fa a la E.F., hi ha temes que es tracten al llarg de tot el curs, com l'educació per la superació del sexisme i l'educació per la salut. Cal destacar: La higiene corporal en la pràctica de les activitats físiques, els hàbits nocius per a la salut: el tabac i l'alcohol, valoració i treball sobre la condició física per a la salut i conscienciació de la necessitat respectar les normes necessàries per a prevenir accidents en les pràctiques.

Pel que fa a l'educació ambiental, també hi ha una relació directa amb l'EF, com a conseqüència de la pràctica d'algunes activitats del currículum en espais naturals. Així, podem assenyalar: conscienciació del respecte màxim per la naturalesa i acceptació del compliment de les normes bàsiques de seguretat quan es realitzen pràctiques físiques en ella, i desenvolupar el gust per realitzar activitats en el medi natural.

Quant a l'educació moral i cívica i l'Educació per la pau, podem assenyalar: acceptació de les característiques diferents dels altres, cooperació i solidaritat, valorar i respectar la diferència de rendiment entre homes i dones, acceptar els reglaments i les normes de conducta, controlar l'agressivitat, i respectar els diferents ritmes d'aprenentatge i ajudar en la mesura que siga possible als nostres companys/ es.

13.1- Desenvolupament del Projecte Lingüístic de Centre (PLC) "Mesures TILC".

En primer lloc, cal destacar que a partir d'aquest curs 2021/2022, l'Educació Física del IES Sedaví, serà impartida en anglés, afavorint així a l'alumnat en l'ús d'aquesta llengua vehicular. No obstant, cal resaltar que la seva implantació no suposarà en cap moment un menys preu per l'ús del Valencià o del Castellà si així fora necessari, sempre buscant el màxim desenvolupament del nostre alumnat, física, psíquica i socialment.

Durant la realització de la classe d'educació física i quant donem la part teòrica, els alumnes llegiran el tema, per a la pràctica de la llengua i si hi ha cap dubte ho resoldrem en classe tots junts. També en algunes ocasions enviaren treball de llegir i resumir alguns continguts teòrics.

En relació al Projecte Lingüístic del Centre (PLC), i sempre afavorint la lectura, farem servir alguns llibres de lectura per als alumnes relacionats amb l'educació física (biografies de ciclistes, futbolistes, etc) o bé deixant-los total llibertat per a triar el tema de lectura.

Bàsicament, per desenvolupar les TILC, ens basarem en tres punts fonamentals:

1. Basar-nos en un text/document/relat.
2. Posada en comú.
3. Incloure llibres de text específics o relacionats amb l'Educació física.

13.2.- Utilització de las tic

L'assignatura d'educació física fa servir uns apunts els quals es penjen en AULES. Tambè se'ls dia als alumnes que busquen informació adicional sobre alguns temes en Internet, per a després presentar-los en classe (com treballs de Power-Point). Se farà part de l'avaluació mitjançant formularis online i l'envio de documents en diferents formats a la plataforma AULES. També si es possible, es treballarà alguna sessió en l'aula d'informàtica.

13.3.- Emprenedoria.

El que es preten en aquest punt es optimitzar l'ús de recursos materials y personals per a la consecució d'objectius. Mostrar iniciativa personal per iniciar o promoure accions noves. Assumir riscos en el desenvolupament de les tasques. Actuar amb responsabilitat social i sentit ètic en el treball. Etc.

13.4. Educació cívica i constitucional.

Com hem dit abans, en quant a l'educació moral i cívica, podem assenyalar: acceptació de les característiques diferents dels altres, cooperació i solidaritat, valorar i respectar la diferència de rendiment entre homes i dones, acceptar els reglaments i les normes de conducta, controlar l'agressivitat, i respectar els diferents ritmes d'aprenentatge i ajudar en la mesura que siga possible als nostres companys/ es. Tot açò fomentarà crear en els nostres alumnes la capacitat de ser més responsables amb la resta, lo cual es transformarà en una societat futura més tolerant i respectuosa.

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

L'objectiu es que després de cada avaluació passaren una enquesta a l'alumnat de cada grup per veure si ha sigut positiva la pràctica docent:

Model tipus:

Qüestionari: revisió de l'assignatura d'educació Física

Grup:Avaluació:

Valora les qüestions posant una creu a la casella que continga la resposta amb la qual tu estàs més d'acord. M = molt R = regular P = poc G = gens

Els continguts:

He après els continguts sense massa dificultats

Els continguts m'han resultat interessants

El professor/a domina la matèria que explica

Els materials amb els que treballo (quadern, fitxes, fotocòpies, etc) em semblen adequats.

El funcionament i l'ambient de les classes:

Sé com he de treballar l'assignatura (a classe i a casa)

Els dubtes s'aclareixen bé, a classe o a l'horari d'atenció

Observe que la major part de la classe participa activament cada dia.

La comunicació entre els companys/es és bona

Mostrem interès per aprendre

Treballem a gust a l'assignatura

Avaluació de la Unitat Didàctica

Aquesta U.D. t'ha ajudat en la teva formació

T'ha resultat pràctica aquesta U.D.

Valores positivament l'examen pràctic

Són assolibles els objectius que et plantegem

La duració de la unitat didàctica ha estat adequada

Les classes han estat imaginatives

Saps quins "instruments" (activitats, treballs, controls...) ha utilitzat el professor per avaluar

S'han previst activitats de recuperació i plans de millora.

L'avaluació que realitza el professor em sembla justa

El/la professor/a:

Et sembla que el professor porta les classes preparades

El professor ha intentat conèixer-vos com a persones.

El professor domina la matèria que imparteix

El professor resulta simpàtic en el transcurs de les classes

Com és d'adequat el nivell d'exigència del professor

La comunicació amb el/la professor/a és bona

El/la professor/a és dialogant i respectuós amb nosaltres

El/la professor/a és comprensiu i te paciència

El/la professor/a te un tracte igualitari amb tots/es

El/la professor/a te una actitud activa en el transcurs de la classe.

El/la professor coopera i col·labora amb nosaltres

Les explicacions del/la professor/a són clares

Autoavaluació de l'alumnat

A les classes has estat atent/a i participant

Has fet el treball encomanat per a classe i per a casa cada dia i bé.

Has participat de manera activa en les classes.

Qüestions que poden ser motiu de debat... a la revisió d'assignatures

CONTINGUTS

- Quines “coses”, parts... s’han comprés i quines no i per què?
- Per què és necessari treballar aquests continguts, el grau d’utilitat....
- Els recursos utilitzats per facilitar la comprensió, són suficients, caldria passar-ne més, de nous, etc...

METODOLOGIA, ORGANITZACIÓ DE LES CLASSES

- Les explicacions han estat clares i organitzades facilitant la comprensió o l’aprenentatge dels alumnes.
- s’ha seguit un ordre lògic.
- el llenguatge utilitzat els ha facilitat la comprensió.
- La distribució del temps de les classes és adequada.
- el temps dedicat a resoldre dubtes ha estat suficient.
- El temps de pràctica és suficient.

L’AMBIENT DE CLASSE

- Estem d’acord i compartim quines són les condicions mínimes necessàries per afavorir un bon ambient de treball.
- Hi ha una participació ordenada i adequada.
- En cas que l’ambient siga un problema, concretar les condicions que estan produint-lo i buscar solucions i compromisos per part de tots.

En general:

- Hi ha algun problema o proposta de millora pel que fa als instruments i els criteris (els percentatges, allò que el professorat considera necessari assolir) d’avaluació. Quin i/o per què?

Les proves escrites

- Han estat suficients o poques.
- S’han adequat al que s’ha treballat en classe.
- S’ha donat temps suficient per realitzar-les

Els treballs en grup

- Com ha estat la implicació de tots els components del grup.
- Han tingut temps suficient.
- És un complement interessant i enriquidor al treball de classe o una sobrecàrrega que no aporta massa.

Les proves pràctiques

- Han estat suficients o poques.
- S’han adequat al que s’ha treballat en classe.
- S’ha donat temps suficient per realitzar-les

AUTOAVALUACIÓ

Contrastar els resultats de l’avaluació, les autoavaluacions de l’alumnat i la percepció nostra, per veure la coherència dels comentaris,

14.1. PLA D’ACTUACIÓ EN CAS D’ABSÈNCIA DEL PROFESORAT

Segons la resolució de 5 de juliol de 2019, es funció del departament establir les instruccions a dur a terme en cas d'absència del professorat.

En cas de falta ocasional, serà el professor de guardia qui es farà càrrec del grup, amb ajuda, si fora necessari del Cap del Departament. Per tal cosa, cada professor deurà deixar a la sala de guardia, unes fitxes de treball a realitzar per part de l'alumnat i baix la supervisió del professor de guardia. El qual les arreplegarà i les deixarà al calaix que té cada professor a la sala de professorat.

En cas de falta prolongada, el professor absent haurà de deixar tasca a realitzar, en funció de la Programació del Departament, la qual serà supervisada per el Cap del Departament. En cas de necessitat, el Cap de departament ampliarà dites activitats, i serà el responsable d'establir els continguts tant a impartir, com a avaluar.

El criteris aniràn en funció de:

- Activitats autònomes relacionades amb el contingut treballat (Power-point, aspectis físics i tàctics dels esports treballats, etc...)
- Activitats de introducció, ampliació i reforç relacionades amb els continguts mínims.
- Aspectes bàsics d'higiene i de respecte treballats a classe.

15- ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS QUE ES PRETÉN REALITZAR DES DEL DEPARTAMENT.

El Departament E.F. té previst dur a terme (sempre i quan les mesures sanitàries així o permenten), les següents activitats complementàries i extraescolars:

- Eixides pel terme municipal a fer activitats de resistència.
- Eixides al poliesportiu a treballar: piscina i activitats al gimnàs.
- Viatge a la neu. Estació de esquí per determinar.
- Visita al trinquet de Pelaio (València)
- Sessió d'educació vial i orientació.
- Activitats multi-aventura a la naturalesa en un centre socio-esportiu.
- Senderisme i esports en la platja per a tots els grups.
- Durant tot el curs intentarem fer activitats esportives al pati: lliga de futbol, bàdminton, bàsquet i voleibol.
- Taller d'expressió corporal, per treballar les actuacions de final de curs. Per a tots. Es treballarà durant l'últim trimestre, en les classes d'educació física, esports i al acabar les classes.

I totes les activitats educatives que tinguen a veure amb l'assignatura, sempre que l'alumnat no este perjudicat amb les seues hores curriculars.

16.-LES NORMES DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA.

1.En les classes d'educació física serà necessari l'ús d'equipament esportiu per part dels alumnes que consistirà en: samarreta, xandall, calçat esportiu, mitjons, tovallola i necesser. No es pot portar cadenes, rellotges i altres objectes que pugen ocasionar lesions. No es pot entrar mòbils, begudes o menjar i xiclets o llepolies.

2.L'assistència a classe és obligatòria, i l'assistir sense equipament esportiu es considerarà una falta sense justificar dons no permet a l'alumnat seguir el normal desenvolupament de la sessió. El nombre repetides faltes (3) per no aportar l'equipament adequat suposarà una CALIFICACIÓ

NEGATIVA de l'alumnat en l'avaluació corresponent per incomplir els objectius bàsics d'higiene i salut. Han de escriure la sessió a la fitxa de no pràctica, per a control del professor i/o col·laborar en les tasques de desenvolupament de les sessions.

3.Si l'alumnat pateix alguna enfermetat o lesió ha de comunicar-lo al professorat al principi de curs (en la matrícula) o, quant es produïska, presentant el CERTIFICAT MÈDIC OFICIAL que ho justifique, en el que hi ha que ficar la duració aproximada de la lesió o enfermetat. Si la duració és anual es tractarà amb la direcció del centre i es comunicarà als interessats, les seues obligacions en l'assignatura. L'assistència a classe en el cas de lesió serà obligatòria. Per a una AUSÈNCIA d'uns dies els pares han de comunicar-lo adjuntant el justificant d'exempció temporal. Si l'absència justificada no és de tip mèdic, l'alumnat presentarà al professor una nota dels pares.

4.Quan un alumnat ha faltat justificadament un nombre de sessions durant l'avaluació, el professor elaborarà un PROGRAMA DE SUPORT per a que l'alumnat puga superar els continguts donats a classe. Si l'alumnat comet un nombre excessiu de FALTES INJUSTIFICADES, el professor valorarà NEGATIVAMENT a l'alumnat tant a nivell de treball personal en l'assignatura, com a nivell actitudinal.

5.Hi ha que tindre MÀXIMA PUNTUALITAT, tant per a començar la sessió, com per a l'eixida dels vestuaris per a arribar a temps a la següent classe. Es disposarà de 10 minuts per a canviar-se (OBLIGATORI). L'alumnat col·laborarà en la col·locació i recollida de material esportiu. També s'exigirà el MÀXIM RESPECT a les DADES DE PRESENTACIÓ DE TREBALLS, no acceptant-se cap fora de les dades proposades.

6.Es necessari el RESPECT AL MATERIAL I INSTAL·LACIONS, així com el correcte ús. En cas de trencament ocasionat per un ús inadequat, el responsable del trencament es farà càrrega de la seua reposició. A més a més, no es podrà accedir als vestuaris i gimnàs fora d'hores lectives.

ANEX 1

	1ª EVALUACIÓN		2ª EVALUACIÓN		3ª EVALUACIÓN	
	CONDICIÓN FÍSICA	DEPORTE 1	PILOTA VALENCIANA	DEPORTE 2	ACTIVIDAD MEDIO NATURAL	EXPRESION CORPORAL
1º ESO	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 10' cc Flex_1 Veloc_1	<u>BALONMANO 1</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>RASPALL 1</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>COLPBOL</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>SENDERISM O</u> Aspectos básicos Excursión	<u>ACROSPORT 1</u> Fig. 2-3-4 personas Montaje Coreografía 3'
2º ESO	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 20' cc. Fuerza_1 Resist_1	<u>BALONCESTO 1</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>Pilota</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>PINFUVOTE</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>CIRCO</u> Cuerdas Malabares Aros Freesbee	<u>ACROSPORT 2</u> Fig. 2-3-4- Grupales Montaje Coreografía 3'
3º ESO	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 30' cc. Flex_2 Veloc_2	<u>VOLEIBOL 1</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>PILOTA</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>BADMINTON</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>MOUNTAIN BIKE</u> Aspectos básicos Excursión	<u>HAB. GIM 1</u> Rueda lateral Voltereta delante Puntal
4º ESO	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 40' cc Fuerza_2 Resist_2	<u>BALONMANO 2</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>PILOTA 3</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>FLOORBALL</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>ORIENTACION</u> Cabuyería Aspectos básicos Excursión	<u>HAB. GIM 2</u> Voltereta del y detrás Puntal y Vertical
1º BAT X	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 50' cc Microciclo	<u>BALONCESTO 2</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>PILOTA BLANCA</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>BÉISBOL</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>RUGBY 7</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>TEATRO 1</u> Grupos 6-7 personas Representación teatral
2º BAT X	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 60' cc. Mesociclo	<u>VOLEIBOL 2</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>FRONTÓ Y MADEL</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>DEPORTES DE INVASIÓN: LACROSSE</u>	<u>NUTRICIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS</u>	<u>TEATRO 2</u> Grupos 6-7 personas Representación teatral

Anexos: **Abierta a cambios según necesidades**

2º ESO: . *HAB GIMN Y PARKOUR*, orientación, expresión corporal (combas), **BÉISBOL**,
 3º ESO: *PATINS, RUGBY TOUCH, JOCS ADAPTATS I ALTERNATIUS, EXPRESIÓ CORPORAL*
ACROSPORT 2, RELAJACIÓN

4º ESO: *PILOTA, JOCS ADAPTATS I ALTERNATIUS, EXPRESIÓN CORPORAL (TINIKLING), CIRCO (DIÁBOLO)*

1º BAT: *PATINES, NUTRICIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS, FLOORBALL 2, RELAJACIÓN, DEPORTES ALTERNATIVOS Y ADAPTADOS, CIRCO (FUNCIÓN Y COREOGRAFÍA).*

2º BACH: *NATACIÓN, DEPORTES ALTERNATIVOS Y ADAPTADOS, JUEGOS COOPERATIVOS Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES*

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:

1º ESO: SALIDA AL TRINQUET DE PELAYO. SALIDA A LA PLAYA DE PINEDO.

2º ESO: salida de un día a FUNJUMP, SALIDA TRINQUET DE PELAYO,

3º DE ESO: SEMANA EN A NIEVE PROPUESTA PARA DÍAS ENTRE EL 9 AL 15 de enero. SALIDA TRINQUET DE PELAYO,

1BAT: SALIDA TRINQUET DE PELAYO, SALIDA PATINES

ANEX 2

PROGRAMACION AULA. 1º ESO IES SEDAVI CURSO 23/24

MES	CONDICION FISICA	BALONMANO
1ª EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas básicas: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. - Evaluación Inicial. - Ejercicios para desarrollar la capacidad física básica de resistencia. - Juegos de fuerza general. - Juegos de Velocidad de desplazamiento. - Actividades lúdico deportivas para favorecer la elongación muscular y la flexibilidad articular - Evaluación final de las capacidades físicas básicas: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos básicos relacionados con el balonmano. - Historia del balonmano. - Evolución del balonmano a 11 al balonmano a 7. - Aspectos técnicos y tácticos del balonmano. - Bote (estático, dinámico) - Lanzamiento (estático, en suspensión, rectificado) - Ataque y defensa 2x1, 2x2, 2x3, - Situaciones de superioridad e inferioridad numérica. - Los materiales empleados (balón, equipación. - Las faltas cuales son y como se señalan.
MES	PINFUVOTE	PILOTA VALENCIANA
2ª EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos básicos relacionados con el Pinfuvote. - Historia del Pinfuvote. - Evolución desde sus inicios. - Campos de aplicación. - Semejanzas con otras actividades físico deportivas. - Aspectos técnicos más importantes (golpeo con la mano abierta, no se puede coger, etc) - Análisis de los componentes tácticos fundamentales (buscar a mis compañeros/as, buscar el espacio libre, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la Pilota Valenciana. - Evolución hasta nuestros días. - Modalidades de Pilota (Raspall, Frontó, Llargues, etc) - El raspall como modalidad. - Aspectos básicos del raspall. - Creación de un guante. - Uso de materiales reciclados y básicos, para crear un guante (brick de leche, tijeras, esparadrapo, etc) - Juego de raspall 1x1, 2x2, 3x3.
MES	AMN SENDERISMIO	ACROSPORT

MES	CONDICION FISICA	BALONMANO
3^a EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos básicos del senderismo. - Que llevemos llevar en la mochila. - Debemos conocer las condiciones climáticas. - Informar o dejar constancia del recorrido que vamos a realizar. - Primeros auxilios. - RCP. Aspectos más importantes. - Componentes básicos de un botiquín. - Como hacer un vendaje básico. - Como limpiar una herida. - Dieta sana y equilibrada. - La importancia de las frutas y las verduras. - Lo nocivo de las grasas saturadas. - Atención a la bollería industrial. - Uso de las tecnologías. 	<ul style="list-style-type: none"> - El Acrosport como deporte. - Aspectos básicos. Posiciones de los componentes (Portor. Ágil. Ayuda) - El Acrosport como elemento de socialización. - Formación de grupos mixtos con los compañeros y compañeras de clase. - Visualización de actuaciones realizadas por compañeros de cursos anteriores. - El Acrosport como elemento de expresión corporal. - Elaboración de una coreografía grupal con los compañeros y compañeras. - Realización de una exhibición final de los grupos, delante de todos los compañeros del instituto en el salón de actos.

PROGRAMACION AULA. 2º ESO IES SEDAVI CURSO 23/24

MES	CONDICION FISICA	BALONCESTO
1^a EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas básicas: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. - Evaluación Inicial. - Ejercicios para desarrollar la capacidad física básica de resistencia. - Juegos de fuerza general. - Juegos de Velocidad de desplazamiento. - Actividades lúdico deportivas para favorecer la elongación muscular y la flexibilidad articular - Evaluación final de las capacidades físicas básicas: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos básicos relacionados con el baloncesto. - Historia del baloncesto. - Evolución del baloncesto. - Aspectos técnicos y tácticos del baloncesto. - Bote (estático, dinámico) - Lanzamiento (estático, en suspensión) - Ataque y defensa 2x1, 2x2, 2x3, - Situaciones de superioridad e inferioridad numérica. - Los materiales empleados (balón, equipación. - Las faltas cuales son y como se señalan.
MES	COLPBOL	PILOTA VALENCIANA
2^a EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos básicos relacionados con el Colpbol. - Historia del Colpbol. - Evolución desde sus inicios. - Campos de aplicación. - Semejanzas con otras actividades físico deportivas. - Aspectos técnicos más importantes (golpeo con la mano abierta, no se puede coger, etc) - Análisis de los componentes tácticos fundamentales (buscar a mis compañeros/as, buscar el desmarque, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la Pilota Valenciana. - Evolución hasta nuestros días. - Modalidades de Pilota (Raspall, Frontó, Llargues, etc) - El raspall como modalidad. - Aspectos básicos del raspall. - Creación de un guante. - Uso de materiales reciclados y básicos, para crear un guante (brick de leche, tijeras, esparadrapo, etc) - Juego de raspall 1x1, 2x2, 3x3.
MES	CIRCO	ACROSPORT

MES	CONDICION FISICA	BALONCESTO
3^a EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos básicos de las actividades del circo. - Malabares. - Creación de nuestros propios elementos. (Globos, arroz, etc) - Cuerdas. - Tipos de saltos. (Individual, parejas, grupos) - Montaje de una coreografía con los distintos tipos de saltos (básico, cruzado, el torero, etc) - Aros de freesbee. - Juegos con el freesbee (lanzamientos, recepciones, etc.) - Actividades circuenses alternativas, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - El Acrosport como deporte. - Aspectos básicos. Posiciones de los componentes (Portor. Ágil. Ayuda) - El Acrosport como elemento de socialización. - Formación de grupos mixtos con los compañeros y compañeras de clase. - Visualización de actuaciones realizadas por compañeros de cursos anteriores. - El Acrosport como elemento de expresión coporal. - Elaboración de una coreografía grupal con los compañeros y compañeras. - Realización de una exhibición final de los grupos, delante de todos los compañeros del instituto en el salón de actos.

PROGRAMACION AULA. 3º ESO IES SEDAVI CURSO 23/24

MES	CONDICION FÍSICA	VOLEIBOL
1^a EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y vuelta a la calma - Capacidades físicas básicas: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. - Evaluación Inicial. - Actividades físicas para desarrollar la capacidad física básica de resistencia. - Juegos y circuitos de fuerza general. - Juegos de Velocidad de desplazamiento. - Actividades lúdico-deportivas para favorecer la elongación muscular y la flexibilidad articular - Evaluación final de las capacidades físicas básicas: Resistencia (30'). Fuerza (lanzamiento de balón medicinal). Velocidad (100m lisos). Flexibilidad (pruebas de elongación muscular). 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia del voleibol - Deportistas destacados/as - Modalidades alternativas: futvóley y vóley playa - Dimensiones del terreno de juego y la red - Técnica básica (recepción, colocación, remate, bloqueo) - Táctica y estrategia (jugadas ensayadas, apoyo al compañero/a - Faltas en vóley - Errores comunes - Dinámicas lúdicas para favorecer el desarrollo motor: capacidad de mantener el móvil en vuelo, precisión, velocidad de reacción, coordinación con compañeros/as
MES	PILOTA	BADMINTON
2^a EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la Pilota Valenciana. - Evolución hasta nuestros días. - Modalidades de Pilota (Raspall, Frontó, Llargues, etc) - El raspall como modalidad. - Aspectos básicos del raspall. - Creación de un guante. - Uso de materiales reciclados y básicos, para crear un guante (brick de leche, tijeras, esparadrapo, etc) - Juego de raspall 1x1, 2x2, 3x3. 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia del bádminton - Deportistas destacados/as - Materiales: raqueta y volante - Dimensiones del terreno de juego y la red - Técnica adaptada a las peculiaridades del material: raqueta larga y al volante (drive, revés, clear, netdrop y lob) - Táctica y estrategia 1x1 y 2x2 - Faltas en bádminton - Errores comunes - Dinámicas lúdicas para favorecer el desarrollo motor: capacidad de mantener el móvil en vuelo, precisión, velocidad de reacción, coordinación con compañeros/as

MES	BICICLETA	HABILIDADES GIMNASTICAS
3 ^a EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción prudente - Uso del casco - Cambio de marchas según la situación - Cómo frenar - Cómo conducir a máxima y mínima velocidad - Maniobras varias: pasar por carriles estrechos, 8, estrella, zigzag... - Circulación en gran grupo - Señales de comunicación no verbal - Equilibrio con una mano - Evasión de obstáculos y baches - Dinámicas lúdicas en bicicleta - Pequeños recorridos adaptados al medio próximo 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la gimnasia - Diferencia entre gimnasia y gimnástica - Modalidades de gimnasia - Escuelas gimnásticas - Deportistas destacados/as - Giros en los diferentes ejes del cuerpo: volteretas, rueda lateral, rondadas... - Equilibrios básicos sobre manos y cabeza: pino y puntal - Acrobacia con salto: voltereta lanzada, salto mortal normal o inverso con o sin ayuda - Materiales propios de la gimnasia: pelota, maza, aro, cinta, cuerda, potro, anillas, tapiz - Combinación de las habilidades aprendidas con contenidos previos de Acrosport: montajes artísticos - Evaluación de exhibiciones en gimnasia de competición

PROGRAMACION AULA. 4º ESO IES SEDAVI CURSO 23/24

MES	CONDICION FÍSICA	BALONMANO
1 ^a EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y vuelta a la calma - Capacidades físicas básicas: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. - Evaluación Inicial. - Actividades físicas para desarrollar la capacidad física básica de resistencia. - Juegos y circuitos de fuerza general. - Juegos de Velocidad de desplazamiento. - Actividades lúdico-deportivas para favorecer la elongación muscular y la flexibilidad articular - Evaluación final de las capacidades físicas básicas: Resistencia (40'). Fuerza (lanzamiento de balón medicinal). Velocidad (100m lisos). Flexibilidad (pruebas de elongación muscular). 	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos básicos relacionados con el balonmano. - Historia del balonmano. - Evolución del balonmano a 11 al balonmano a 7. - Aspectos técnicos y tácticos del balonmano. - Bote (estático, dinámico) - Lanzamiento (estático, en suspensión, rectificado) - Ataque y defensa 2x1, 2x2, 2x3 - Situaciones de superioridad e inferioridad numérica. - Los materiales empleados (balón, equipación). - Las faltas cuales son y como se señalan.
MES	PILOTA	FLOORBALL

<p>2^a EVAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la Pilota Valenciana. - Evolución hasta nuestros días. - Modalidades de Pilota (Raspall, Frontó, Llargues, etc) - El raspall como modalidad. - Aspectos básicos del raspall. - Creación de un guante. - Uso de materiales reciclados y básicos, para crear un guante (brick de leche, tijeras, esparadrapo, etc) - Juego de raspall 1x1, 2x2, 3x3. 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia del floorball y su relación con el hockey - Deportistas destacados/as - Dimensiones del terreno de juego - Técnica básica (recepción, conducción, golpeo y pases: flick, push y slap) - Táctica y estrategia - Faltas en floorball - Errores comunes - Dinámicas lúdicas para favorecer el desarrollo motor: precisión, velocidad de reacción y conducción, coordinación con compañeros/as, evasión de rivales y obstáculos
<p>MES</p>	<p>ORIENTACION</p>	<p>HABILIDADES GIMNASTICAS</p>
<p>3^a EVAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Material necesario para realizar AFMN: agua, crema solar, calzado, ropa adecuada al clima y a la actividad... - Pautas de prevención o actuación para emergencias - Lectura y uso del mapa y la brújula - Uso del GPS - Tipos de ruta: PR, GR y SL - Puntos cardinales - Medición e señalización de distancias en unidades objetivas (sistema métrico) y subjetivas (pasos) - Capacidad de seguir las indicaciones de un mapa, balizas, símbolos internacionales o un/a compañero/a - Valoración de las indicaciones recibidas o la señalización encontrada 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la gimnasia - Diferencia entre gimnasia y gimnástica - Modalidades de gimnasia - Escuelas gimnásticas - Deportistas destacados/as - Giros en los diferentes ejes del cuerpo: volteretas, rueda lateral, rondadas... - Equilibrios básicos sobre manos y cabeza: pino y puntal - Acrobacia con salto: voltereta lanzada, salto mortal normal o inverso con o sin ayuda - Materiales propios de la gimnasia: pelota, maza, aro, cinta, cuerda, potro, anillas, tapiz - Combinación de las habilidades aprendidas con contenidos previos de Acrosport: montajes artísticos - Evaluación de exhibiciones en gimnasia de competición

PROGRAMACION AULA. 1º BACHILLER IES SEDAVI CURSO 23/24

<p>MES</p>	<p>CONDICION FÍSICA</p>	<p>BALONCESTO</p>
-------------------	--------------------------------	--------------------------

1ª EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y vuelta a la calma - Capacidades físicas básicas: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. - Evaluación Inicial. - Actividades físicas para desarrollar la capacidad física básica de resistencia. - Juegos y circuitos de fuerza general. - Juegos de Velocidad de desplazamiento. - Actividades lúdico-deportivas para favorecer la elongación muscular y la flexibilidad articular - Evaluación final de las capacidades físicas básicas: Resistencia (50'). Fuerza (lanzamiento de balón medicinal). Velocidad (100m lisos). Flexibilidad (pruebas de elongación muscular). 	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos básicos relacionados con el baloncesto. - Historia del baloncesto. - Evolución del baloncesto. - Aspectos técnicos y tácticos del baloncesto. - Bote (estático, dinámico) - Lanzamiento (estático, en suspensión) - Ataque y defensa 2x1, 2x2, 2x3, - Situaciones de superioridad e inferioridad numérica. - Los materiales empleados (balón, equipación. - Las faltas cuáles son y cómo se señalan - Principios tácticos generales ofensivos y defensivos a partir de juegos modificados y reducidos. - Torneo a partir de partidos 5x5.
MES	PILOTA BLANCA	BEISBOL
2ª EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la Pilota Valenciana. - Evolución hasta nuestros días. - Modalidades de Pilota - La pilota blanca como modalidad. - Aspectos básicos de la pilota blanca. - Creación de un guante. - Uso de materiales reciclados y básicos, para crear un guante (brick de leche, tijeras, esparadrapo, etc) - Juego de pilota blanca 1x1, 2x2, 3x3. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación inicial y ocupación inicial del espacio. - Aspectos básicos relacionados con el béisbol. - Reglamento y variantes deportivas del béisbol. - Aspectos técnicos y tácticos a partir de juegos modificados. - Conciencia táctica y ejecución de la habilidad a partir de juegos reducidos/adaptados. - El bateo. - Evaluación a partir del juego deportivo.
MES	RUGBY 7	CIRCO
3ª EVAL	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos básicos relacionados con el rugby 7. - Historia del rugby. - Reglamento del rugby 7. - Elementos técnico-tácticos a partir de juegos modificados. - Basculaciones defensivas. - Ataque y protección de la meta. - Resolución de situaciones a partir de juegos reducidos. - El "fair play". 	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos básicos de las actividades del circo. - Malabares. - Creación de nuestros propios elementos. - Cuerdas. - Tipos de saltos. (Individual, parejas, grupos) - Montaje de una coreografía con los distintos tipos de saltos (básico, cruzado, el torero, etc) - Aros de freesbee. - Juegos con el freesbee (lanzamientos, recepciones, etc.) - Actividades cirquenses alternativas, etc

PROGRAMACION AULA. 2º BACHILLER IES SEDAVI CURSO 23/24

MES	CONDICION FÍSICA	VOLEIBOL
------------	-------------------------	-----------------

<p>1^a EVAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento y vuelta a la calma - Capacidades físicas básicas: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. - Evaluación Inicial. - Actividades físicas para desarrollar la capacidad física básica de resistencia. - Juegos y circuitos de fuerza general. - Juegos de Velocidad de desplazamiento. - Actividades lúdico-deportivas para favorecer la elongación muscular y la flexibilidad articular - Evaluación final de las capacidades físicas básicas: Resistencia (60'). Fuerza (lanzamiento de balón medicinal). Velocidad (100m lisos). Flexibilidad (pruebas de elongación muscular). 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia del voleibol - Deportistas destacados/as - Modalidades alternativas: futvóley y vóley playa - Dimensiones del terreno de juego y la red - Técnica básica (recepción, colocación, remate, bloqueo) - Táctica y estrategia (jugadas ensayadas, apoyo al compañero/a - Faltas en vóley - Errores comunes - Dinámicas lúdicas para favorecer el desarrollo motor: capacidad de mantener el móvil en vuelo, precisión, velocidad de reacción, coordinación con compañeros/as
<p>MES</p>	<p>FRONTON Y MADEL</p>	<p>ORIENTACION</p>
<p>2^a EVAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la Pilota Valenciana. - Evolución hasta nuestros días. - Modalidades de Pilota - El frontón y mádel como modalidades. - Aspectos básicos del frontón y mádel. - Creación de un guante. - Uso de materiales reciclados y básicos, para crear un guante (brick de leche, tijeras, esparadrapo, etc) - Juego 1x1, 2x2, 3x3. 	<ul style="list-style-type: none"> - Material necesario para realizar AFMN: agua, crema solar, calzado, ropa adecuada al clima y a la actividad... - Pautas de prevención o actuación para emergencias - Lectura y uso del mapa y la brújula - Uso del GPS - Tipos de ruta: PR, GR y SL - Puntos cardinales - Medición e señalización de distancias en unidades objetivas (sistema métrico) y subjetivas (pasos) - Capacidad de seguir las indicaciones de un mapa, balizas, símbolos internacionales o un/a compañero/a - Valoración de las indicaciones recibidas o la señalización encontrada
<p>MES</p>	<p>BICICLETA</p>	<p>BACHATA INCLUSIVA</p>
<p>3^a EVAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción prudente - Uso del casco - Cambio de marchas según la situación - Cómo frenar - Cómo conducir a máxima y mínima velocidad - Maniobras varias: pasar por carriles estrechos, 8, estrella, zigzag... - Circulación en gran grupo - Señales de comunicación no verbal - Equilibrio con una mano - Evasión de obstáculos y baches - Dinámicas lúdicas en bicicleta - Recorridos de media distancia adaptados al municipio o municipios próximos 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de la bachata - Artistas más importantes: cantantes y bailarines/as - El ritmo: 8 tiempos - Modalidad lineal - Roles tradicionales y cambio a una perspectiva inclusiva: leader/follower en lugar de chico/chica - Los cambios de peso del cuerpo para favorecer los pasos y el uso de la cadera - Pasos individuales: cadencia, básico lateral y anteroposterior; giros; rebotes; ondas... - Pasos en pareja: básico lateral y anteroposterior; giros con y sin agarre; cadencias, ondas, cambio de posición (de frente/de espalda a mi compañero/a), enrolle, 70, titanic... - Comunicación no verbal entre leader y follower para favorecer la coordinación de los pasos - Desarrollo autónomo de coreografías