

<b>IES FLIX</b>	<b>PROGRAMACIÓ DE LA MATÈRIA</b>	<b>3r ESO</b>
<b>Departament: Educació Física</b>	<b>Educació Física</b>	<b>Codi: LC</b> <b>Curs: 3R ESO</b>

# 1. RELACIÓ D'UNITATS

## UNITAT 1: EL COS HUMÀ

### 1. OBJECTIUS

- Conèixer l'anatomia de l'aparell locomotor i la seva mecànica i funcionament durant l'activitat física.
- Saber comptar la freqüència cardíaca i respiratòria en repòs i després de l'exercici.
- Respectar el material i les instal·lacions, i les normes pròpies de les activitats.

#### Atenció a la diversitat.

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
  1. Conèixer els elements principals de l'aparell locomotor.
  2. Saber els dos tipus de músculs i el tipus de contracció.
  3. Saber els ossos, músculs i articulacions més importants del cos.
  4. Saber que és la contracció del múscul i que provoca.
  5. Saber quin sistema i aparells necessita el múscul per moure's.

### 2 CONTINGUTS

1. L'aparell locomotor. Composició: Ossos, articulacions i músculs.
2. Mecànica: Palanca de primer, segon i tercer gènere.
3. Funcionament de l'aparell locomotor.
4. Els sistemes i aparells del cos humà: treball en equip.

#### Atenció a la diversitat

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.

### 3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (i amb projectes de centre)

#### Ciències de la naturalesa

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

### 4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

General:

<b>Realitzat per</b>	Revisat <b>Departament d'Educació Física</b>	<b>Curs 07-08</b>
Signatura	Signatura:	<b>Pàgina 1 de 38</b>

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Valorar l'activitat física com a manera de preservar la salut.
- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- Conèixer les possibilitats i les carències d'un mateix.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.

## 5. METODOLOGIA D'AULA

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular).

- Aquest tema s'impartirà el primer trimestre, a nivell teòric.
- No es faran classes teòriques. Solament es lliurarà un qüestionari i a continuació s'explicaran les preguntes. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- Durant la part pràctica es farà més incidència en l'aparell locomotor i el seu funcionament. Sobretot en comptar la freqüència cardíaca i respiratòria en repòs i després de l'exercici. En aquest tema, a la part pràctica es farà l'avaluació inicial de la condició física de l'alumne, on es faran tot un seguit de proves per poder conèixer el nivell de condició física de les diverses qualitats físiques.
- També és farà referència durant la pràctica als ossos, músculs i articulacions més importants del cos humà.

## 6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar d'un qüestionari sobre el tema.
- Realitzar d'una prova escrita amb preguntes relacionades amb el tema.
- Conèixer els ossos, articulacions i músculs més importants del cos humà.
- Saber com participen els diferents sistemes i aparells del cos humà en el moviment.
- Saber com és produeix el moviment del cos.
- Buscar informació relacionada amb el tema.
- Valorar les actituds de participació, esforç i cooperació.
- Valorar els hàbits de respecte pel material, seguretat i hàbits posturals.

## **UNITAT 2: LA POSTURA CORPORAL**

### **2. OBJECTIUS**

- Saber quina és la postura correcta.
- Conèixer els beneficis de la postura correcta
- Saber i practicar la postura que cal adoptar durant les activitats quotidianes.
- Saber i practicar els exercicis físics que són correctes i incorrectes.
- Respectar el material i les instal·lacions, i les normes pròpies de les activitats.

#### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber la postura correcta durant les activitats quotidianes.
- Saber els exercicis físics correctes.

### **2 CONTINGUTS**

1. La postura corporal. Posició de les diferents parts del cos.
2. Beneficis de l'adopció d'una correcta postura corporal.
3. Activitats quotidianes amb la postura corporal incorrecta i correcta.
4. Exercicis amb la postura corporal incorrecta i correcta.
5. Músculs que cal enfortir per adoptar una postura corporal correcta.

#### **Atenció a la diversitat**

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.

### **3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (i amb projectes de centre)**

#### **Ciències de la naturalesa**

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

#### **Projecte Puntedu:**

- Recerca de informació a la biblioteca del centre.

### **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Valorar l'activitat física com a manera de preservar la salut.
- Recerca de informació a internet sobre el tema.
- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Conèixer les possibilitats i les carències d'un mateix.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.

## **5. METODOLOGIA D'AULA**

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest tema s'inpartirà al gimnàs el primer trimestre, durant 4 sessions de forma específica.
- No es faran classes teòriques. Solament es lliurarà un qüestionari i a continuació s'explicaran les preguntes. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- Els mètodes utilitzats seran l'assignació de tasques, descobriment guiat i ensenyament recíproc.
- Es treballarà per parelles i en forma de circuit a temps fix. Sovint es canviarà de parella.
- Es realitzaran tant les postures correctes i incorrectes per tal que l'alumne sigui conscient del que està bé i malament.
- Es practican les postures correctes i incorrectes en les activitats quotidianes i durant la pràctica de l'exercici físic.

## **6. CRITERIS D'AVUACIÓ**

- Presentar el qüestionari del tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes relacionades amb el tema.
- Participar activament a les activitats proposades.
- Cooperar amb el company durant la realització de les activitats.
- Aportar informació relacionada amb el tema.
- Valorar les actituds de participació, esforç i cooperació.
- Valorar els hàbits de respecte pel material, seguretat i hàbits posturals.

## **UNITAT 3: ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE**

### **2. OBJECTIUS**

- Conèixer els aspectes més importants relacionats amb la salut.
- Identificar els efectes del treball de la condició física sobre l'organisme i la salut.
- Reflexionar sobre la importància d'una alimentació equilibrada i adequada a les necessitats de l'organisme.
- Valorar la necessitat de mantenir uns hàbits positius per al manteniment de la salut i la millora de la qualitat de vida.
- Rentar-se després de practicar una activitat física.
- Respectar el material i les instal·lacions, i les normes pròpies de les activitats.

#### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber la postura correcta durant les activitats quotidianes.
- Saber els exercicis físics correctes.

### **2. CONTINGUTS**

1. Concepte de salut
2. Beneficis físics i psicològics de l'exercici físic.
3. Perjudicis de l'exercici físic.
4. Mesures per prevenir lesions.
5. Hàbits perjudicials per a la salut: cafeïna, tabac, alcohol i el dopatge.
6. Les qualitats físiques. Efectes de l'entrenament de la resistència, flexibilitat i la força.

#### **Atenció a la diversitat**

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.

### **3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (i amb projectes de centre)**

#### **Ciències de la naturalesa**

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

#### **Projecte Puntedu:**

- Recerca de informació a la biblioteca del centre.

### **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conèixer i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Valorar l'activitat física com a manera de preservar la salut.
- Recerca de informació a internet sobre el tema.
- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Conèixer les possibilitats i les carències d'un mateix.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.

## **5. METODOLOGIA D'AULA**

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest tema s'inpartirà el segon trimestre, a nivell teòric i de forma específica. Tot i que és un tema que es pot treballar durant tot el curs en tots els continguts, per exemple, en l'escalfament.
- No es faran classes teòriques. Solament es lliurarà un qüestionari i a continuació s'explicaran les preguntes. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.

## **6. CRITERIS D'AVUACIÓ**

- Presentar el qüestionari del tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes relacionades amb el tema.
- Aportar informació relacionada amb el tema.
- Saber relacionar el tema amb altres continguts, efectes del desenvolupament de la resistència i la flexibilitat en el cos.

## **UNITAT 4: L'ESCALFAMENT**

### **1. OBJECTIUS**

- Conèixer els efectes de l'escalfament i les pautes que cal seguir.
- Valorar la necessitat de fer un escalfament abans de realitzar una activitat física.
- Dirigir un escalfament general i específic.
- Respectar el material i les instal·lacions, i les normes pròpies de les activitats.

#### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber algun efecte positiu de l'escalfament en el cos.
- Conèixer els tipus d'escalfament.
- Saber els exercicis que es poden fer a l'escalfament general i específic.

### **2. CONTINGUTS**

1. Concepte d'escalfament.
2. Efectes de l'escalfament sobre l'organisme.
3. Normes de l'escalfament.
4. Parts de l'escalfament: general i específic.
5. Exercicis de l'escalfament general: globals, mobilització de les articulacions, elasticitat de la musculatura.
6. Exercicis de l'escalfament específic: tècnics de flexibilitat específica.

#### **Atenció a la diversitat**

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.

### **3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (i amb projectes de centre)**

#### **Ciències de la naturalesa**

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

#### **Projecte d'esport a l'escola.**

- Aplicar l'escalfament abans de començar les activitats d'esport a l'escola

### **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Valorar l'activitat física com una manera de preservar la salut.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- Conèixer les possibilitats i les carències d'un mateix.
- Dirigir l'escalfament contribueix a l'expressió oral de l'alumne, sobretot en els alumnes nous.

## 5. METODOLOGIA D'AULA

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest tema s'impartirà de forma específica el primer trimestre durant 4 sessions. To t i que és un tema que es present a tots els temes pràctics i durant tots els cursos.
- El professor dirigirà les classes sobre l'escalfament a través d'una metodologia directiva, mitjançant l'assignació de tasques. Al començament serà molt directiva, però com que l'escalfament és un contingut present durant tot el curs i la resta de cursos, progressivament es donarà més autonomia a l'alumne.
- L'escalfament és comú per a tots els alumnes i es farà a totes les sessions de tots els cursos.
- Es practican els dos tipus d'escalfament a classe: el general i específic.
- El professor ensenyarà l'escalfament general per tot el trimestre. A partir de la quarta sessió, cada dia el dirigirà un alumne diferent. La realització i direcció de l'escalfament és un 10% de la nota.
- També és realitzaran 4 escalfaments específics diferents per a la pràctica de 4 esports col·lectius: futbol-sala, bàsquet, handbol i voleibol.
- No hi ha classes senceres teòriques, s'explicaran els continguts més importants de la unitat el dia que es lliuri el qüestionari, que aquests hauran de respondre i lliurar al cap d'uns dies.

## 6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar un qüestionari sobre el tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes relacionades amb el tema.
- Realitzar i dirigir l'escalfament és un 10% de la nota.
- Saber els tipus d'escalfament i els exercicis que es poden fer a cada part.
- Aprendre a realitzar i dirigir els exercicis de l'escalfament general.
- Realitzar i participar a l'escalfament amb interès i la intensitat adequada.
- **Atenció a la diversitat**
- Els alumnes amb dificultat d'aprenentatge faran la prova de conceptes amb un nivell de dificultat més baix.



- Hi pot haver alumnes que poden realitzar aquesta prova consultant el llibre.
- També hi pot haver alumnes que facin menys preguntes.

## **UNITAT 5: LA CONDICIÓN FÍSICA. LA RESISTÈNCIA**

### **1. OBJECTIUS**

- Conèixer el concepte i els tipus de resistència.
- Practicar i desenvolupar la resistència a través de diversos mètodes.
- Realitzar proves per conèixer el nivell de resistència.
- Conèixer la diferència entre la resistència aeròbica i anaeròbica.
- Millorar les qualitats físiques bàsiques a través de jocs.
- Realitzar les activitats de condició física amb intensitat.
- Respectar les normes higièniques i de seguretat en l'ús d'instal·lacions i en la pràctica d'activitat física.

#### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber posar exemples o identificar exercicis de resistència.
- Saber diferenciar la resistència aeròbica i l'anaeròbica.
- Conèixer els sistemes per millorar la resistència.

### **2. CONTINGUTS**

1. Concepte de resistència.
2. Tipus de resistència segons la forma d'obtenció de l'energia.
3. Sistemes per practicar la resistència: cursa continua, fartleck, a través de diverses activitats: córrer, bicicleta, patinatge, etc.
4. Proves per valorar la resistència: test de Cooper, cursa llançadora.

#### **Atenció a la diversitat**

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.

### **3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (i amb projectes de centre)**

#### **Ciències de la naturalesa**

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

#### **Projecte d'esport a l'escola.**

- Participació a les activitats organitzades pel projecte d'esport a l'escola.

### **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Valorar l'activitat física com una manera de preservar la salut.
- Conèixer les possibilitats i les limitacions pròpies i alienes.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.
- Desenvolupar l'autonomia i la iniciativa personal.

## 5. METODOLOGIA D'AULA

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest tema s'impartirà el segon trimestre durant 8 sessions, de forma conjunta amb el tema de la flexibilitat i també amb el tema de la relaxació, que s'impartirà a 4t d'ESO de forma més específica.
- No es faran classes teòriques. S'aprofitarà el dia que es lliura el qüestionari del tema per explicar el més important del tema. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- La metodologia a les sessions de condició física seran directives, a través de l'assignació de tasques. Si no hi ha impediment o limitació física tots els alumnes faran les mateixes activitats físiques, cadascú d'acord a les seves possibilitats.
- També s'utilitzaran els jocs i les formes jugades per millorar sobretot la resistència.
- Abans de començar les activitats es comunicarà l'objectiu que es pretén millorar.
- Sempre al començament de la classe es farà l'escalfament.
- S'han de potenciar les actituds positives de cooperació i tolerància amb els companys i companyes, independentment del seu nivell de condició física.
- Cal reflexionar constantment sobre les actituds negatives en el treball físic.
- Sovint abans i després de l'esforç físic es comptaran les pulsacions. Tots els alumnes faran les mateixes activitats a l'aula, tot i que es poden establir grups homogenis per nivell en determinades activitats.

## 6. CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Presentar un qüestionari sobre el tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes relacionades amb el tema.
- Valorar el treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Realitzar proves d'avaluació de la resistència.
- Avaluar la millora en el nivell propi de condició física respecte a l'avaluació inicial.
- Valorar les actituds de participació, generositat en l'esforç i cooperació durant les sessions.
- Valorar els hàbits d'higiene, respecte pel material i seguretat.

### **Atenció a la diversitat**

- Els alumnes amb dificultat d'aprenentatge faran la prova de conceptes amb un nivell de dificultat més baix.
- Hi pot haver alumnes que poden realitzar aquesta prova consultant el llibre.
- També hi pot haver alumnes que facin menys preguntes.
- La part pràctica no és valorarà seguint el mateix criteri a tots els alumnes, s'avaluarà la condició física en funció de les capacitats de cada alumne, historial i de l'avaluació inicial.

## **UNITAT 6: LA CONDICIÓN FÍSICA. LA FLEXIBILITAT.**

### **1. OBJECTIUS**

- Conèixer el concepte de flexibilitat i dels elements que la determinen.
- Practicar i desenvolupar la flexibilitat a través de diversos mètodes.
- Realitzar proves per a conèixer el nivell de flexibilitat de l'alumne.
- Realitzar les activitats de condició física amb intensitat..
- Respectar les normes higièniques i de seguretat en l'ús d'instal·lacions i en la pràctica d'activitat física.
- **Atenció a la diversitat.**
- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber posar exemples o identificar esports on sigui predominant la flexibilitat.
- Saber descriure exercicis actius de flexibilitat.

### **3. CONTINGUTS**

1. Concepte de flexibilitat.
  2. Elements que la determinen: mobilització de l'articulació i elasticitat muscular.
  3. Mètodes per practicar la flexibilitat.
  4. Proves per valorar la flexibilitat
- **Atenció a la diversitat**
  - Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
  - A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.

### **3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (i amb projectes de centre)**

#### **Ciències de la naturalesa**

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

#### **Projecte d'esport a l'escola.**

- Participació a les activitats organitzades pel projecte esport a l'escola.

### **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Valorar l'activitat física com una manera de preservar la salut.
- Conèixer les possibilitats i les limitacions pròpies i alienes.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.
- Desenvolupar l'autonomia i la iniciativa personal.

## 5. METODOLOGIA D'AULA

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest tema s'impartirà de forma específica el tercer trimestre durant 8 sessions. Es desenvoluparà de forma interrelacionada amb la resistència i la relaxació.
- No es faran classes teòriques. S'aprofitarà el dia que es lliura el qüestionari del tema per explicar el més important del tema. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- La metodologia a les sessions de condició física seran directives, a través de l'assignació de tasques. Si no hi ha impediment o limitació física tots els alumnes faran les mateixes activitats físiques, cadascú d'acord a les seves possibilitats.
- Abans de començar les activitats es comunicarà l'objectiu que es pretén millorar.
- Sempre al començament de la classe es farà l'escalfament.
- S'han de potenciar les actituds positives de cooperació i tolerància amb els companys i companyes, independentment del seu nivell de condició física.
- Cal reflexionar constantment sobre les actituds negatives en el treball físic, sobretot les postures durant la realització dels exercicis.

## 6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar un qüestionari sobre el tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes relacionades amb el tema.
- Valorar el treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Realitzar proves d'avaluació de la flexibilitat.
- Avaluar la millora en el nivell propi de condició física respecte a l'avaluació inicial.
- Valorar les actituds de participació, generositat en l'esforç i cooperació durant les sessions.
- Valorar els hàbits d'higiene, respecte pel material i seguretat.

### Atenció a la diversitat

- Els alumnes amb dificultat d'aprenentatge faran la prova de conceptes amb un nivell de dificultat més baix.

- Hi pot haver alumnes que poden realitzar aquesta prova consultant el llibre.
- També hi pot haver alumnes que facin menys preguntes.
- La part pràctica no és valorarà seguint el mateix criteri a tots els alumnes, s'avaluarà la condició física en funció de les capacitats de cada alumne, historial i de l'avaluació inicial.

## **UNITAT 7: LA GIMNÀSTICA ARTÍSTICA**

### **1. OBJECTIUS**

- Conèixer els conceptes bàsics de la gimnàstica artística.
- Conèixer i practicar les tècniques més bàsiques de la gimnàstica artística.
- Conèixer els aparells de la gimnàstica artística masculina i femenina
- Practicar les habilitats més bàsiques de l'aparell de terra i salt de poltre .
- Millorar l'execució de les habilitats gimnàstiques.
- Executar coordinadament combinacions d'acrobàcies bàsiques.
- Aplicar les regles i les normes de la gimnàstica artística.
- Esforçar-se per vèncer les dificultats i aconseguir fites personals.
- Rentar-se després de practicar activitat física.
- Respectar el material, les instal·lacions i les normes de les activitats gimnàstiques.

#### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica de les activitats, es poden plantejar objectius diferents en funció del nivell inicial i les capacitats de l'alumne.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber alguna característica de la gimnàstica esportiva.
- Saber els aparells de la gimnàstica artística masculina i femenina.
- Saber alguns exercicis d'acrobàcia que es poden fer al terra.

### **2 CONTINGUTS**

1. Origen de la gimnàstica artística.
2. Característiques.
3. Aspectes més importants del reglament.
4. Modalitats i proves pels nois i noies.
5. Diferències entre els aparells de terra i poltre de salts entre els nois i les noies.
6. Acrobàcia bàsica: tombarella, vertical, la vertical tombarella, la vertical pont, el remuntat, el papivolta, la roda lateral, la rondada, el salt d'inversió, el flic-flac i el mortal.
7. Parts d'un exercici: Entrada, execució, i la sortida

#### **Atenció a la diversitat**

- A nivell de practica, cada alumne realitzarà les activitats d'acord a les seves capacitats. Es proposaran activitats diferents segons les capacitats dels alumnes. Es poden establir dins la classe grups amb diferents nivells d'aprenentatge i de capacitats.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.



### **3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES** (i amb projectes de centre)

#### **Llenguatge**

- Terminologia específica de l'esport en català.

#### **Ciències de la naturalesa**

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

### **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Valorar l'activitat física com una manera de preservar la salut.
- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.
- Desenvolupar l'autonomia i la iniciativa personal.

### **5. METODOLOGIA D'AULA**

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest contingut s'impartirà el segon trimestre al gimnàs, durant 8 sessions.
- No es faran classes teòriques. S'aprofitarà el dia que es lliura el qüestionari del tema per explicar els continguts més importants del tema durant 10' - 15'. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- S'utilitzaran metodologies directives com l'assignació de tasques. Més endavant també s'utilitzarà l'ensenyament recíproc i el descobriment guiat.
- En aquest tema és molt important el paper de les ajudes. Tots els alumnes, a més a més de fer les acrobàcies han de saber fer les ajudes als companys i d'acceptar-les.
- Es potenciaran les actituds positives sobretot de cooperació i tolerància amb els companys i companyes.
- En aquest contingut, l'aspecte de la diversitat de l'alumnat és molt important. Es recomana formar grups homogenis per al treball d'acrobàcies amb diferents nivells de dificultat, i grups heterogenis per treballar habilitats més bàsiques.
- Es practican acrobàcies a l'aparell de terra i poltre. També es realitzaran exercicis utilitzant altres aparells, com per exemple, el plint, bancs suecs, matalassos, trampoli i mini-tramp, etc.
- És molt important escalfar abans de començar les acrobàcies de la gimnàstica artística.

- S'ha de vetllar per la realització amb seguretat de totes les activitats, sobretot en el minitrampolí, amb el material d'amortiment necessari, i mitjançant l'aprenentatge de l'ajut dels companys i companyes.

## **6. CRITERIS D'AVALUACIÓ**

- Presentar el qüestionari del tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valorar el treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar la realització dels exercicis
- Conèixer els conceptes bàsics de la gimnàstica artística.
- Practicar i millorar l'execució de les habilitats gimnàstiques més bàsiques de l'aparell de terra i del poltre.
- Executar coordinadament combinacions d'acrobàcies bàsiques.
- Saber fer les ajudes durant la realització dels exercicis.
- Valorar les actituds de participació, esforç i cooperació durant les sessions
- Valorar els hàbits d'higiene, respecte pel material i seguretat.

### **Atenció a la diversitat**

- Els alumnes amb dificultat d'aprenentatge faran la prova de conceptes amb un nivell de dificultat més baix.
- Hi pot haver alumnes que poden realitzar aquesta prova consultant el llibre.
- També hi pot haver alumnes que facin menys preguntes.
- La part pràctica no és valorarà seguint el mateix criteri a tots els alumnes, s'avaluarà en funció de les capacitats de cada alumne, i de l'avaluació inicial.

## 1. OBJECTIUS

- Saber l'origen del rugbi.
- Conèixer els conceptes bàsics del rugbi.
- Millorar l'execució dels aspectes tècnics bàsics del rugbi.
- Resoldre situacions de joc aplicant els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del rugbi.
- Cooperar amb els companys i companyes en situacions reals de pràctica.
- Rentar-se després de practicar una activitat física.
- Respectar el material, les instal·lacions i les normes dels jocs i les activitats practicades.

### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber el nombre de jugadors d'un equip i el temps de joc.
- Saber l'objectiu del joc.
- Saber el valor de les jugades per aconseguir punts.

## 2. CONTINGUTS.

1. Origen del rugbi.
2. Característiques generals del joc.
3. Aspectes del reglament més importants: objectiu del joc, terreny de joc, pilota, jugadors, l'àrbitre, les faltes, les sancions.
4. Fonaments tècnics: desplaçaments, passada, recepció, llançaments, placatge.
5. Fonaments tàctics
6. Posició dels jugadors sobre el camp.

### **Atenció a la diversitat**

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge. Es poden establir grups homogenis segons la destresa dels alumnes.

## 3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (i amb projectes de centre)

### **Llenguatge**

- Saber terminologia específica d'aquest esport.

### **Socials**

- Relació de l'origen del joc amb la història.

## 4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.
- Desenvolupar la capacitat d'organització col·lectiva.
- Desenvolupar l'autonomia i la iniciativa personal.

## 5. METODOLOGIA D'AULA

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest contingut s'impartirà el segon trimestre al pati, durant 8 sessions.
- No es faran classes teòriques senceres. S'aprofitarà el dia que es lliure el qüestionari del tema per explicar el més important del tema. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- La metodologia a les sessions serà a través de l'assignació de tasques. Si no hi ha impediment o limitació física tots els alumnes faran les mateixes activitats físiques.
- També s'utilitzaran els jocs i les formes jugades per l'aprenentatge del joc, tant la pràctica dels aspectes tècnics com la presa de decisions de l'alumnat. Es practicarà el joc de forma global, i poc de forma analítica.
- Abans de començar les activitats es comunicarà l'objectiu que es pretén millorar.
- Sempre al començament de la classe es farà l'escalfament.
- Per la realització de les activitat es faran grups homogenis i també heterogenis segons l'activitat i l'objectiu a assolir. Es potenciaran les actituds positives de cooperació i tolerància amb els companys i companyes, independentment del seu nivell de joc
- En determinades activitats es proposaran grups mixtos per la pràctica de jocs, per potenciar els valors que la diversitat aporta (tolerància, cooperació, models, etc.).
- Es donarà molta importància al joc col·lectiu per sobre de les accions individuals.
- Es fomentarà el respecte per les regles del joc i, sobretot, el joc net (respecte als adversaris).
- Es donarà molta importància al control de l'agressivitat per part de l'alumnat, molta importància a la col·laboració per part dels alumnes durant la realització de les activitats de molt contacte corporal.
- Es reflexionarà sovint amb l'alumnat, pel que fa a les actituds de cooperació, acceptació de resultats, etc., en els diferents jocs practicats.

## 6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar el qüestionari del tema.

- Realitzar la prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valorar el treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar l'execució dels principals gestos tècnics del rugbi (desplaçaments amb pilota i en ziga-zaga, passada, xut de transformació de l'assaig).
- Valorar la participació de l'alumne en un partit (desplaçament evitant els adversaris, passada, assaig i placatge).
- Comprovar que l'alumne aplica els coneixements tècnics, tàctics i reglamentaris.
- Valorar les actituds de participació, intensitat, generositat en l'esforç i cooperació durant les sessions.
- Valorar els hàbits d'higiene, respecte pel material i seguretat.

### **Atenció a la diversitat**

- Els alumnes amb dificultat d'aprenentatge faran la prova de conceptes amb un nivell de dificultat més baix.
- Hi pot haver alumnes que poden realitzar aquesta prova consultant el llibre.
- També hi pot haver alumnes que facin menys preguntes.
- La part pràctica no és valorarà seguint el mateix criteri a tots els alumnes, s'avaluarà en funció de les capacitats de cada alumne i de l'avaluació inicial.

## **UNITAT 9: EL BÀSQUET**

## 1. OBJECTIUS

- Conèixer els conceptes bàsics del bàsquet.
- Millorar l'execució dels aspectes tècnics bàsics del bàsquet.
- Resoldre situacions de joc aplicant els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del bàsquet.
- Cooperar amb els companys i companyes en situacions reals de pràctica.
- Rentar-se després de practicar una activitat física.
- Respectar el material i les instal·lacions, i tenir-ne cura.

### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber qui, on, quan i perquè es va inventar el bàsquet.
- Saber el nombre de jugadors d'un equip i el temps de joc.
- Saber el significat de la falta dobles i passes.
- Saber els jugadors especialistes del bàsquet.

## 2 CONTINGUTS

1. Origen del bàsquet.
2. Característiques del joc
3. Aspectes més importants del reglament.
4. Fonaments tècnics: posició bàsica, bot, passada, recepció, llançament i altres gestos.
5. Fonaments tàctics: Posició dels jugadors sobre la pista.
6. Sistemes de joc de defensa o sistemes tàctics defensius.
7. Sistemes de joc d'atac o sistemes tàctics ofensius.

### **Atenció a la diversitat**

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.

## 3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (i amb projectes de centre)

### **Llengua**

- Interacció oral en jocs i esports.
- Saber terminologia específica d'aquest esport.

### **Socials**

- Relació de l'origen del joc amb la història.

### **Projecte esport a l'escola**

- Participació a les activitats organitzades dins del projecte "esport a l'escola".

#### **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.
- Desenvolupar la capacitat d'organització col·lectiva.
- Desenvolupar l'autonomia i la iniciativa personal.

#### **5. METODOLOGIA D'AULA**

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest contingut s'impartirà el tercer trimestre al pati durant 8 sessions.
- No es faran classes teòriques. S'aprofitarà el dia que es lliure el qüestionari del tema per explicar el més important del tema. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- Al començament de les classes tots els alumnes faran un escalfament general, durant aproximadament 8'.
- La metodologia de les sessions serà directiva, a través de l'assignació de tasques. Si no hi ha impediment o limitació física tots els alumnes faran les mateixes activitats físiques.
- S'utilitzaran els jocs i les formes jugades per treballar la tècnica i la presa de decisions per part de l'alumne.
- Abans de començar les activitats es comunicarà l'objectiu i contingut que es pretén treballar i millorar.
- Es potenciaran i remarcaran les actituds positives de cooperació i tolerància amb els companys i companyes, independentment del seu nivell de joc.
- En contrapartida es reflexionarà sovint davant actituds negatives, com pot ser discriminació de sexe, capacitat, raça, etc.
- En determinades activitats es faran grups mixtos per la pràctica de jocs per potenciar els valors que la diversitat aporta (tolerància, cooperació, models, etc.).
- Durant les sessions es faran grups homogenis i heterogenis per la realització dels exercicis, segons convingui i decideixi el professor.
- Es potenciarà el treball d'equip per sobre de les accions individuals.

- Es fomentarà el respecte per les regles del joc i, sobretot, el joc net (respecte als adversaris) i també companys, professor, material i instal·lacions.
- Es fomentarà les actituds de cooperació, acceptació dels resultats, saber guanyar i perdre, etc., en els diferents jocs practicats.

## **6. CRITERIS D'AVALUACIÓ**

- Presentar el qüestionari del tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valorar el treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar l'execució dels principals gestos tècnics del bàsquet (bot de la pilota, passada i recepció, llançament a cistella, entrada a cistella).
- Valorar el treball en equip en atac i en defensa.
- Valorar les actituds de participació, la generositat en esforç i cooperació.
- Valorar els hàbits d'higiene, respecte pel material i seguretat.

### **Atenció a la diversitat**

- Els alumnes amb dificultat d'aprenentatge faran la prova de conceptes amb un nivell de dificultat més baix.
- Hi pot haver alumnes que poden realitzar aquesta prova consultant el llibre.
- També hi pot haver alumnes que facin menys preguntes.
- La part pràctica no és valorarà seguint el mateix criteri a tots els alumnes, s'avaluarà en funció de les capacitats de cada alumne i de l'avaluació inicial.



## **UNITAT 10: EL VOLEI-PLATJA**

### **1. OBJECTIUS**

- Conèixer els conceptes bàsics del volei-platja.
- Executar coordinadament els gestos tècnics bàsics del voleibol.
- Saber els aspectes bàsics del reglament per poder jugar a volei-platja
- Resoldre situacions de joc aplicant els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del volei-platja.
- Jugar 2x2 del mateix sexe i mixte.
- Participar de manera activa en la pràctica del volei-platja
- Cooperar amb els companys i companyes en situacions reals de pràctica del volei-platja
- Rentar-se després de practicar una activitat física.
- Respectar el material, les instal·lacions i les normes pròpies dels jocs i les activitats practicades.

#### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber les modalitats de volei-platja.
- Saber com es guanya un partit.

### **2 CONTINGUTS**

1. Origen i característiques del volei-platja.
2. Aspectes més importants del reglament.
3. Tècnica i tàctica del joc 2x2.

#### **Atenció a la diversitat**

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.
- Saber el nombre de jugadors per equip.
- Saber com es guanya un partit.

### **3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (I AMB PROJECTES DE CENTRE)**

#### **Ciències de la naturalesa**

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

#### **Llenguatge**

- Interacció oral en jocs i esports.
- Saber terminologia específica d'aquest esport.

#### **Projecte esport a l'escola**

- Participació a les activitats organitzades dins del projecte "esport a l'escola".

#### **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Valorar l'activitat física com a manera de preservar la salut.
- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- Conèixer les possibilitats i les carències d'un mateix.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.

#### **5. METODOLOGIA D'AULA**

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest contingut s'impartirà el primer trimestre durant 4 sessions al pati.
- Tots els alumnes faran les mateixes activitats a l'aula.
- No es faran classes teòriques. Solament es lliurarà un qüestionari i a continuació s'explicaran les preguntes. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- Els mètodes de treball són sobretot l'assignació de tasques. S'ensenyaran les tècniques del joc sobretot a través de jocs col·lectius i formés jugades globals. En una primera part s'ensenyaran els gestos de forma més analítica.

#### **6. CRITERIS D'AVUACIÓ**

- Presentar un qüestionari de preguntes.
- Prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valorar el treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar l'execució dels principals gestos tècnics del volei-platja (cop de dits, cop d'avantbraç, sacada).
- Valorar el treball en equip en atac i en defensa.
- Valorar les actituds de participació, esforç i cooperació.

## **UNITAT 11: LES COMPETICIONS ESPORTIVES**

### **2. OBJECTIUS**

- Saber els objectius de l'esport de competició.
- Saber les institucions del centre i ajuntament que s'encarreguen de fomentar l'esport escolar.
- Saber que cal fer per poder practicar esport de competició a nivell escolar al centre
- Saber l'origen dels Jocs Olímpics.
- Identificar i conèixer els esports dels Jocs Olímpics d'estiu i d'hivern.
- Saber els aspectes més importants del Jocs Olímpics de Barcelona: data, mascota, logotip, cerimònia d'inauguració i de cloenda.
- Oferir la possibilitat a tots els alumnes de participar a les competicions escolars que s'organitzen a la comarca.
- Acceptar les diferències entre les persones, sense discriminació de sexe o capacitat.

#### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber on i quan van néixer els Jocs Olímpics.
- Saber l'impulsor dels Jocs Olímpics moderns.
- Saber quan i on es tornen a celebrar els Jocs Olímpics moderns.
- Saber quin és el símbol olímpic i que significa.
- Saber la mascota dels Jocs Olímpics de Barcelona.

### **2 CONTINGUTS**

1. Concepte d'esport de competició.
2. Jocs Olímpics i origen i història.
3. Conceptes i símbols dels Jocs Olímpics moderns.
4. Els esports dels Jocs olímpics d'hivern i estiu.
5. Els Jocs Olímpics de Barcelona (1992)
6. La competició escolar.

#### **Atenció a la diversitat**

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.

### **3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES** (i amb projectes de centre)

#### **Llengua**

- Interacció oral en jocs i esports.
- Saber terminologia específica d'aquest esport.

#### **Socials.**

- Relació amb els temes de història de Grècia i Roma.

#### **Filosofia.**

- Coneixement de la cultura grega i romana.
- Filosofia de les Olimpíades.

#### **Projecte d'esport a l'escola.**

- Participar en les activitats esportives organitzades dins del Programa d'esport a l'escola.

### **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

#### General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

#### Específica:

- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- Desenvolupar la capacitat d'organització col·lectiva.

### **5. METODOLOGIA D'AULA**

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest tema s'impartirà el tercer trimestre i no hi ha una part pràctica específica.
- No es faran classes teòriques. S'aprofitarà el dia que es lliure el qüestionari del tema per explicar el més important del tema. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- S'introduirà aquest tema en altres continguts. Per exemple, de cada esport practicat s'explicarà si és esport olímpic.
- En cada tema es comentarà la importància de la capacitat d'esforçar-se, de l'estil de vida basat en l'alegria de l'esforç.
- S'ha de potenciar l'actitud de valoració de l'esforç dels esportistes que practiquen el joc net en les competicions esportives, a tots els nivells.
- Es proposarà als alumnes portar objectes o altres motius relacionats amb els Jocs Olímpics de Barcelona, per exemple pegatines del logotip, objectes amb la mascota, etc. També es poden mostrar imatges de les cerimònies d'inauguració i clausura dels Jocs Olímpics de Barcelona i imatges de les competicions esportives.

- Es poden proposar activitats en col·laboració amb altres àrees (visual i plàstica, música, tecnologia, socials, etc.). Per exemple en música buscar l'himne dels Jocs Olímpics i la cançó dels Jocs Olímpics de Barcelona, "Barcelona" de Montserrat Caballé i Fred Mercuri o la rumba de Peret "Amics per sempre".
- És important aprofitar les diades o els dies de final de trimestre per portar a la pràctica tornejos i competicions. També és comentarà durant les classes, la possibilitat de participar a les competicions esportives escolars de la comarca i al Programa d'Esport a l'escola.
- Durant la pràctica esportiva es faran equips heterogenis, de manera que estiguin equilibrats tant a nivell de rendiment físic com d'afinitats personals.
- Es comentaran i fomentaran les actituds correctes de l'alumnat: s'han relativitzar els resultats i han d'entendre la pràctica esportiva com una forma de salut i diversió.

## **6. CRITERIS D'AVUACIÓ**

- Presentació del qüestionari sobre el tema.
- Realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Presentació d'objectes i altres dels Jocs Olímpics de Barcelona.
- Valorar la participació en els Jocs esportius escolars, organitzats pel consell esportiu.
- Valorar la participació en les activitats esportives organitzades dins del Programa d'esport a l'escola.
- Valorar les actituds de participació, esforç i cooperació.
- Valorar els hàbits d'higiene, respecte pel material i seguretat.

### **Atenció a la diversitat**

- Els alumnes amb dificultat d'aprenentatge faran la prova de conceptes amb un nivell de dificultat més baix.
- Hi pot haver alumnes que poden realitzar aquesta prova consultant el llibre.
- També hi pot haver alumnes que facin menys preguntes.

## **UNITAT 12. LA COREOGRAFIA**

### **1. OBJECTIUS**

- Conèixer els aspectes generals de la coreografia.
- Practicar composicions coreogràfiques amb ritmes i moviments diversos.
- Realitzar diverses coreografies de danses populars d'arreu del món.
- Cooperar amb els companys per aconseguir fites comunes.
- Rentar-se després de practicar una activitat física.
- Respectar el material i les instal·lacions, i les normes del treball coreogràfic.

#### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber esports on es facin coreografies.
- Saber els elements d'una composició coreogràfica.

### **2. CONTINGUTS.**

1. Concepte de coreografia.
2. Origen de la coreografia.
3. Esports amb coreografies.
4. Elements d'una coreografia: el cos, l'espai i la música.
5. Passos per crear una coreografia.

#### **Atenció a la diversitat**

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.

### **3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (i amb projectes de centre)**

#### **Llengua**

- Saber terminologia específica d'aquest esport.

#### **Música**

- Interrelació amb els coneixements de música.

#### **Socials.**

- Coneixements d'altres cultures.

#### **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.
- Desenvolupar la capacitat d'organització col·lectiva.
- Desenvolupar l'autonomia i la iniciativa personal.

#### **5. METODOLOGIA D'AULA**

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest tema es desenvoluparà el primer trimestre durant 8 sessions. Es practicaran coreografies de danses d'arreu del món.
- No es faran classes teòriques. S'aprofitarà el dia que es lliura el qüestionari del tema per explicar el més important del tema. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- La metodologia a les sessions seran directives, a través de l'assignació de tasques. Si no hi ha impediment o limitació física tots els alumnes faran les mateixes activitats físiques.
- Al començament de la classe es farà l'escalfament amb música.
- Cada dia s'ensenyaran 2 o 3 danses d'arreu del món depenent del grau de dificultat.
- La participació activa, l'interès i afany per millorar i col·laborar en la realització de les coreografies és molt important.
- S'ha de potenciar el treball interdisciplinari amb l'àrea de Música per identificar els elements (compàs, ritme, melodia, etc.) de la música utilitzada en les diferents composicions coreogràfiques.

#### **6. CRITERIS D'AVUACIÓ**

- Presentació del qüestionari del tema.
- Prova escrita amb preguntes del tema.
- Valorar el treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar la participació i execució de les danses d'arreu del món.
- Valorar les actituds de participació, esforç i cooperació.

- Valorar els hàbits d'higiene, respecte pel material i seguretat.

### **Atenció a la diversitat**

- Els alumnes amb dificultat d'aprenentatge faran la prova de conceptes amb un nivell de dificultat més baix.
- Hi pot haver alumnes que poden realitzar aquesta prova consultant el llibre.
- També hi pot haver alumnes que facin menys preguntes.
- La part pràctica no és valorarà seguint el mateix criteri a tots els alumnes, s'avaluarà de forma diferent en funció de les capacitats.



## **UNITAT 13. ACTIVITATS A LA NATURA. ACTIVITATS D'ORIENTACIÓ**

### **1. OBJECTIUS**

- Conèixer els conceptes bàsics de les activitats a la natura.
- Realitzar de forma autònoma recorreguts a la natura utilitzant l'equipament i les tècniques d'orientació adequats.
- Aplicar les tècniques d'orientació bàsiques per a la pràctica de jocs i curses d'orientació.
- Participar en les activitats a la natura proposades.
- Planificar una activitat en el medi natural, cercant la informació necessària.
- Ser respectuós amb el medi natural.
- Sensibilitzar-se per realitzar activitat física en el temps de lleure.

#### **Atenció a la diversitat.**

- A nivell de pràctica tots els alumnes tenen els mateixos objectius d'acord a les seves capacitats físiques i d'habilitat.
- A nivell de conceptes, es farà una adaptació als alumnes amb més dificultat d'aprenentatge:
- Saber que és l'escala d'un mapa.
- Saber el significat de les corbes de nivell.
- Saber com calcular distàncies dins d'un mapa.
- Saber alguns mètodes per orientar-se.
- Saber en què consisteix una cursa d'orientació.

### **2. CONTINGUTS**

1. Interpretació de mapes: escala, llegenda, relleu, corbes de nivell, càlcul de distàncies des d'un mapa.
2. Tècniques d'orientació. Mètodes
3. Les curses d'orientació.

#### **Atenció a la diversitat**

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell de practica.
- A nivell de conceptes es farà una adaptació del continguts pels alumnes amb més dificultat d'aprenentatge.

### **3. CONNEXIONS AMB ALTRES MATÈRIES (i amb projectes de centre)**

#### **Llenguatge**

- Interacció oral en jocs i esports.
- Saber terminologia específica d'aquest esport.

## **Socials**

- Saber interpretar els mapes: escala, llegendes, relleu, etc.
- Conèixer altres mètodes d'orientació.

## **Ciències naturals**

- Conèixer la natura de la zona: plantes, arbres, etc.

## **4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

General:

- Competència comunicativa. Lingüística i audiovisual. Artística i cultural
- Competència metodològica. Tractament de la informació i competència digital, matemàtica, aprendre a aprendre.
- Competències personals: Autonomia i iniciativa personal
- Competències específiques centrades en conviure i habitar el món: Coneixement i interacció món físic. Competència social i ciutadana

Específica:

- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.
- Desenvolupar la capacitat d'organització col·lectiva.
- Desenvolupar l'autonomia i la iniciativa personal.

## **5. METODOLOGIA D'AULA**

(Tenint en compte l'atenció a la diversitat, PII, full d'adaptació curricular)

- Aquest tema s'impartirà el tercer trimestre entre el gimnàs, pati i l'aula. Es farà alguna classe teòrica per explicar com es fa el perfil topogràfic, com es calculen distàncies.
- S'aprofitarà el dia que es lliura el qüestionari del tema per explicar el més important del tema. Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- La metodologia de les sessions serà directiva fonamentalment, a través de l'assignació de tasques. També s'utilitzarà l'ensenyament recíproc. Si no hi ha impediment o limitació física tots els alumnes faran les mateixes activitats físiques.
- Es realitzaran jocs, formes jugades i exercicis d'orientació al pati. Molts exercicis seran en parella, que en molts casos seran heterogenis, amb diferent capacitat d'aprenentatge i d'aquesta forma incentivar l'ensenyament recíproc.
- A les activitats es faran grups homogenis i heterogenis en funció de les activitats. Moltes activitats d'orientació es faran en grup.
- Es comentarà als alumnes que provin de fer alguna cursa d'orientació escolar, si tenen oportunitat.

## **6. CRITERIS D'AVALUACIÓ**

- Presentació del qüestionari del tema.
- Prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valorar el treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar la participació i execució dels exercicis i jocs d'orientació.
- Valorar les actituds de participació, esforç i cooperació.

### **Atenció a la diversitat**

- Els alumnes amb dificultat d'aprenentatge faran la prova de conceptes amb un nivell de dificultat més baix.
- Hi pot haver alumnes que poden realitzar aquesta prova consultant el llibre.
- També hi pot haver alumnes que facin menys preguntes.
- La part pràctica no és valorarà seguint el mateix criteri a tots els alumnes, s'avaluarà en funció de les capacitats d'aprenentatge i actitud de cada alumne..

## 2. TEMPORITZACIÓ

AVALUACIÓ	UNITATS	HORES
1	1. El cos humà	
	4. L'escalfament 5. Condició física	8
	12. La coreografia	8
	10. Volei-platja	4
	2. Postura corporal	4
2	8. El rugbi	8
	7. La gimnàstica artística	8
	5. La condició física. Resistència	8
	3. Activitat física saludable.	
3	9 El bàsquet	8
	13. Les activitats a la natura. Les activitats d'orientació	8
	6. La condició física. La flexibilitat	8
	11. Les competicions esportives.	

## 3. CRITERIS D'AVUACIÓ

(generals, de recuperació i promoció de curs)

GENERALS:

<b>EDUCACIÓ FÍSICA</b>	• Prova escrita	20%
	• Qüestionaris	10%
	• Observació del treball diari. Full registre	30%
	• Proves o tests	10%
	• Escalfament	10%
	• Actitud* (inclou hàbits higiènics). Full registre.	20%

“Molt important“. Per aplicar els percentatges cal haver presentat els qüestionaris de cada tema i haver tret com a mínim un 4 a la prova de conceptes.

### Comentari dels criteris d'avaluació:

- El 20% a la prova escrita. Abans de la prova es lliurarà un full amb 30 possibles preguntes, d'aquestes en sortiran 10.
- La prova escrita pels alumnes amb dificultats d'aprenentatge serà diferent, amb un grau de dificultat més baixa. Alguns alumnes podran fer la prova escrita amb el llibre. S'adaptarà la prova escrita als alumnes de reforç, atenció individualitzada, aula oberta i aula d'acollida.

- Presentació d'un qüestionari de cada tema. 10%
- El 30% valoració del treball diari a través d'un full de registre. Sobretot fa referència a l'interès i l'afany de superació, assistència, participació activa execució correcta dels exercicis, treball autònom, , etc. La realització de les activitats serà avaluada tenint en compte les característiques pròpies de cada alumne.
- El 10% realització i direcció de l'escalfament.
- El 10% realització de proves dels continguts treballats.
- El 20% d'actitud fa referència a l'assistència, puntualitat, participació activa, comportament amb els companys, professor, material, instal·lacions, hàbits higiènics, col·laboració en treure i recollir el material. Això es farà a través de l'observació de la classe i de les anotacions a la llibreta del professor.
- Dins de l'apartat d'actitud hi ha la part d'hàbits higiènics que s'avaluarà a través d'un full de registre, on s'apuntarà si els alumnes compleixen amb els hàbits higiènics. Els hàbits higiènics són: dutxa, canviar-se la samarreta, rentar-se les mans, etc.
- A nivell pràctic tots els alumnes faran les mateixes activitat, sempre tenint en compte les seves capacitats.
- Durant la realització de les activitats pràctiques es poden establir grups homogenis o heterogenis en funció de l'objectiu a assolir.

## RECUPERACIÓ DE TRIMESTRES I DE CURS.

### **Recuperació dels trimestres suspesos:**

- Presentació dels qüestionaris de cada tema o treball d'un tema i prova escrita del temes desenvolupats durant el trimestre.

### **Prova de recuperació de tot el curs:**

- Presentació de tots els qüestionaris de tot el curs o treball d'un tema (30%) i prova de conceptes de tot el curs (70%).

## PROMOCIÓ DE CURS:

### **Críteris per superar el curs**

Aprovar 2 de les 3 avaluacions, sempre i quan l'avaluació suspesa no sigui la tercera amb una nota inferior a 4 i la mitjana surti aprovada.

## **AVALUACIÓ DEL CURS:**

### **PROVA DE SUFICIÈNCIA:**

- La prova de suficiència és conceptual i escrita de tots els temes impartits durant el curs.
- La prova de suficiència és única i de tot el curs, la faran els alumnes que tinguin dos trimestres suspesos o l'últim amb una nota inferior a 4.

- No es faran proves pràctiques.

### **MINIMS ORGANITZATIUS QUE HAN DE CUMPLIR TOTS ELS ALUMNES:**

- L'assistència, la participació activa, així com portar roba i calçat esportiu és fonamental en aquesta assignatura.
- Per aquest motiu, tots els alumnes que facin 5 o més faltes de manca de pràctica (pel motiu que sigui) hauran de suplir el treball pràctic per un treball escrit que abans s'haurà d'haver acordat amb el professor.
- Per la realització del treball cal seguir el guió donat pel professor. La presentació del treball no significa aprovar el crèdit. Cal que estigui ben fet i elaborat per un mateix, no copiat.
- El treball haurà d'incloure les següents parts:
  - Títol, autor, grup i data a la primera pàgina.
  - Índex a la segona pàgina.
  - Introducció, presentació i justificació a la tercera pàgina.
  - Desenvolupament del tema: origen i història, tècnica i tàctica, etc.
  - Conclusions del treball i opinió personal.
  - Bibliografia i pàgines internet (optatiu).
- De tota manera, cal justificar totes les faltes d'assistència i de manca de pràctica de forma seriosa pels pares si són 1 o 2 dies i pel metge si són més dies.
- El justificants dels pares i metge ha d'especificar: La malaltia que pateix l'alumne, la durada i el tipus d'activitat que no pot realitzar.
- Els justificants s'han de presentar el dia que es retorna a classe al professor d'Educació Física i també al tutor.

## **4. RECURSOS BIBLIOGRÀFICS I ALTRES**

- Educació Física. M. Castells, C. Estarellas, H Santamaria i M. Trullén. 3r – 4t ESO. Edicions Castellnou.