

IES FLIX	PROGRAMACIÓ DE LA MATÈRIA	4t ESO
Departament: Educació Física	Educació Física	Codi: LC Curs: 4T ESO

1. RELACIÓ D'UNITATS

UNITAT 1: EL COS HUMÀ. EL MOVIMENT HUMÀ.

1. OBJECTIUS

- Saber com es produeix el moviment del cos.
- Saber els moviments que poden fer les articulacions.

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:
- Conèixer i identificarels els tipus de moviments.

2 CONTINGUTS

1. El moviment humà. La contracció muscular.
2. Tipus de moviments.

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.

Visual i plàstica.

- Coneixement dels eixos i plans del cos humà.

Llenguatge

- Coneixement de la terminologia específica del moviment huma

Projecte Puntedu.

- Buscar informació sobre el tema a la biblioteca i internet.

4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

GENERAL:

Realitzat per	Revisat Departament d'Educació Física	Curs 07-08
Signatura	Signatura:	Pàgina 1 de 44

COMPETÈNCIES BÀSIQUES		TEMES
Competència comunicativa	Lingüística i audiovisual	Comuna en tots els temes. El moviment humà
	Artística i cultural	Els balls de saló. La relaxació
Competències metodològiques	Tractament de la informació i competència digital	Comuna en tots els temes
	Matemàtica	Condició física.
	Aprendre a aprendre	Comuna en tots els temes
Competències personals	Autonomia i iniciativa personal	Comuna en tots els temes, sobretot: La relaxació. Condició física. Atletisme. Altres gimnàstiques: trampolí i acrosport. Voleibol i volei-platja.
Competències específiques centrades en conviure i habitar el món	Coneixement i interacció món físic	Els esports a la neu Els esports nàutics
	Social i ciutadana	Atletisme. Altres gimnàstiques. El voleibol. Volei-platja. Els esports de raqueta L'esport adaptat

Les competències comunicatives.

- La competència comunicativa és present en tots els temes.
- Recerca d'estratègies per aconseguir una correcta comunicació entre els alumnes i els alumnes i el professor.
- A nivell oral, fomentar la participació activa de l'alumne en la classe, com per exemple, la direcció de l'escalfament.

- S'aprèn a parlar, escoltar, exposar i dialogar per aprendre a través de l'explicació dels conceptes i d'exercicis als companys.
- El llenguatge escrit, realització de qüestionaris, prova escrita i presentació de treballs.
- També es treballa la comunicació a través del llenguatge gestual en els temes d'expressió corporal, la coreografia i el balls de saló.

Competències artística i cultural

- Present sobretot en els temes que fan referència al cos humà i els temes relacionats amb les tradicions i la cultura, com per exemple els jocs i les danses populars.
- Es desenvolupa en temes on és important la creativitat i l'espontaneïtat de la persona, com per exemple, la gimnàstica artística, la coreografia i el balls de saló. També és present la competència cultural en el tema de les competicions esportives, concretament en l'apartat dels Jocs Olímpics.

Competència metodològica.

- El tractament de la informació i la competència digital pot ser present en tots el temes a l'hora d'elaborar treballs i buscar informació a internet.
- La matemàtica considero que es pot treballar poc. Solament al tema de la condició física i quan es fa referència a les mesures als reglaments dels esports. Càlcul de distàncies i de temps de recorreguts de les activitats a la natura.
- L'aprendre a aprendre es pot treballar en tots els temes, ja que considero que és una qüestió més de metodologia.

Les competències personals.

- L'autonomia personal és important en tots els continguts però sobretot en el temes de millora i superació personal, com poden ser els temes de salut i activitat física, higiene, escalfament, condició física, atletisme i gimnàstica artística.

Competències específiques centrades en convidaure i habitar el món.

- El coneixement i interacció amb el món física i la competència social i ciutadana són presents sobretot en tots els temes d'esport tant individual com col·lectiu, on és molt important el respecte pels companys i adversaris, el acceptar els resultats, el saber guanyar i perdre i en definitiva saber-se comportar dins la societat.

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.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva. Ioç
- Conèixer la terminologia específica del moviment.

5. METODOLOGIA D'AULA

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

- Els mètodes utilitzats són: assignació de tasques, descobriment guiat, ensenyament recíproc i resolució de problemes
- Aquest tema s'impartirà el primer trimestre, durant 2 sessions de forma específica.
- No es faran classes teòriques. Solament es lliurarà un qüestionari i a continuació s'explicaran les preguntes dels aspectes més rellevants del tema.
- Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- El mètode de treball és l'assignació de tasques, realitzant tots els moviments que poden fer les articulacions. Per parelles, també es treballarà a través de l'ensenyament recíproc.
- Es treballarà molt en parella, i amb canvis constant de company.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar un qüestionari de preguntes sobre els aspectes més importants del tema.
- Realitzar una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració del treball diari a través d'un full de registre.
- Valoració dels hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valoració de l'execució i identificació dels diversos moviments que poden fer les articulacions.
- Saber com és produïx el moviment del cos.
- Conèixer i saber identificar els moviments que poden fer les articulacions.
- Valorar les actituds de participació, esforç, atenció i cooperació.
- Valorar els hàbits de respecte pel material, seguretat i hàbits posturals.

UNITAT 2: LA RELAXACIÓ.

1. OBJECTIUS

- Conèixer els principals mètodes de relaxació.
- Valorar els efectes positius de la respiració i la relaxació, per minimitzar les tensions i els desequilibris de l'organisme.
- Conèixer i practicar el mètode de Schultz i Jacobson.
- Practicar altres exercicis i mètodes de relaxació.

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:
- Conèixer i diferenciar els dos mètodes de relaxació principals treballats a classe.

2. CONTINGUTS

1. Concepte de relaxació.
2. El mètode de Schultz. Característiques
3. El mètode de Jacobson. Característiques

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.

Música

- Realització d'exercicis de relaxació amb suport musical.

Projecte Puntedu.

- Buscar informació sobre el tema a la biblioteca i internet.

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 una manera de preservar la salut.
- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Conèixer la importància de 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 segon trimestre al gimnàs, durant 4 sessions de forma conjunta amb el tema d'atletisme. Primer es practicarà l'atletisme i a continuació els mètodes de relaxació.
- Tots els alumnes faran les mateixes activitats. S'adaptarà la prova escrita.
- No es faran classes teòriques. Solament es lliurarà un qüestionari i a continuació s'explicaran els aspectes més rellevants del tema durant 10 o 15'.
- Les preguntes del qüestionari seran gairebé les mateixes que les de la prova escrita.
- Les activitats de relaxació aniran en progressió de dificultat. S'utilitzaran les formes jugades per iniciar-se en la relaxació. També es faran activitats individuals, per parelles i també en grup.
- Es practicaran activitats de relaxació amb música.
- S'introduirà la música de relaxació en la realització d'altres continguts.
- Els mètodes utilitzats són: assignació de tasques i ensenyament recíproc.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar un qüestionari de preguntes sobre els aspectes més importants del tema.
- Realitzar una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració del treball diari a través d'un full de registre.
- Valoració dels hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar la participació activa i amb bona predisposició a les activitats de relaxació.
- Valorar els hàbits de respecte pel material, seguretat i hàbits posturals.
- Valorar l'actitud durant la realització de les activitats.

UNITAT 3: L'ALIMENTACIÓ.

1. OBJECTIUS

- 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.

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:
- Anomenar els 3 nutrients més importants: glúcids, els lípids i les proteïnes.
- Saber els principis de com ha de ser l'alimentació.

2 CONTINGUTS

1. Els nutrients: els glúcids o hidrats de carboni, els lípids, les proteïnes, minerals, vitamines, aigua,
2. Els aliments. Grups d'aliments.
3. Principis de l'alimentació.
4. Dieta i activitat física.
5. Transtorns relacionats amb la dieta: Anorèxia nerviosa, la bulímia.

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.
- Coneixement dels nutrients: glúcids o hidrats de carboni, lípids i proteïnes.

Llenguatge

- Terminologia específica de l'alimentació.

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 la dieta mediterrània com la més adequada per la nostra cultura.

5. METODOLOGIA D'AULA

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

- Aquest tema s'impartirà el tercer trimestre. No es dedicarà cap sessió sencera a aquest tema, solament el temps necessari per explicar el qüestionari i els aspectes més importants del tema.
- Sovint es comentarà als alumnes l'alimentació correcta.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentació del qüestionari del tema.
- Prova escrita amb preguntes sobre el tema.

UNITAT 4: LA CONDICIÓN FÍSICA

1. OBJECTIUS

- Saber el concepte de condició física i el tipus de qualitats físiques.
- Conèixer, identificar i diferenciar les qualitats condicionals i coordinatives.
- Saber els elements que determinen l'entrenament i posar exemples.
- Saber les parts d'una sessió d'entrenament.
- Saber comptar els batecs abans i després de realitzar un esforç.
- Valorar el nivell inicial a través de proves de les diverses qualitats físiques.
- Realitzar les activitats de condició física amb interès i esforç.
- 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:
- Conèixer i saber identificar les qualitats condicionals.
- Conèixer i saber identificar les qualitats coordinatives.
- Saber les parts d'una sessió d'entrenament.
- Saber comptar els batecs abans i després d'un esforç.

2. CONTINGUTS

- Concepte de la condició física.
- Classificació de les capacitats físiques: condicionals, coordinatives i derivades
- Les capacitats condicionals i característica comuna.
- Les capacitats coordinatives i característica comuna.
- Concepte d'entrenament.
- Elements que determinen l'entrenament: volum, intensitat, càrrega i recuperació.
- Organització de la sessió d'entrenament: inicial, principal i final.
- Proves d'avaluació inicial de les diverses qualitats físiques; resistència aeròbica i anaeròbica, flexibilitat, força i velocitat.

Atenció a la diversitat

- Tos els alumnes fan els mateixos continguts a nivell pràctic.
- 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.
- Participar a les activitats organitzades dins del 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:

- Conèixer les possibilitats i les carències d'un mateix.
- 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 primer trimestre, durant 8 sessions de forma específica. Es practican de forma general totes les capacitats condicionals i coordinatives i s'aprofitarà per a fer l'avaluació inicial de la condició física.
- 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.
- 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. Els alumnes s'apuntaran els resultats de les proves en un full de registre personal, que hauran de lliurar al professor en acabar les 8 sessions dedicades al tema.
- Abans de començar les activitats es comunicarà l'objectiu que es pretén desenvolupar i avaluar.
- 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 el qüestionari del tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valorar el lliurament del full de registre de l'avaluació inicial de la condició física amb els resultats corresponents.
- Valoració del treball diari a través d'un full de registre.
- Valoració dels hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar les actituds de participació, generositat en l'esforç i cooperació durant les sessions.

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 5: LA FORÇA

1. OBJECTIUS

- Conèixer el concepte de força.
- Conèixer, diferenciar i identificar els tipus de força.
- Practicar exercicis i formes jugades de força-resistència i força-explosiva.
- Experimentar diversos mètodes per millorar la força-resistència i força-explosiva.
- Realitzar proves per valorar la força-resistència i força-explosiva.

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 relacionar activitats físiques amb el tipus de força.
- Saber els tipus de força i posar exemples.

2 CONTINGUTS

1. Concepte de força.
2. Tipus de força i exemples.
3. Sistemes d'entrenament de la força: fraccionats i continus.
4. Circuits a temps fix o repeticions fixes.
5. Entrenament amb peses, sobrecarregues lleugeres i elàstics.
6. Proves de valoració de la força.

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

- Interacció oral en condició física.
- Terminologia específica de la condició física.

Ciències experiments i física

- Relació amb els conceptes de física relacionats a la força: la gravetat, etc.

Matemàtiques.

- Càlcul de càrregues.

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

Específic:

- 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)

- La força s'impartirà durant el segon trimestre durant 4 sessions de forma específica, tot i que també es pot treballar en altres continguts, com per exemple la força explosiva durant els llançaments i salts de l'atletisme.
- 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. Es treballarà sovint en parella i jocs de grups. Es proposarà el canvi constant de companys.
- Es potenciaran les actituds positives sobretot de cooperació i tolerància amb els companys i companyes.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar el qüestionari del tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració del treball diari a través d'un full de registre.
- Valoració dels hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar la execució dels exercicis i proves de força.
- Conèixer els tipus de força.
- Saber relacionar les activitats físiques amb el tipus de força predominant.
- Realitzar amb interès i esforç les activitats proposades per desenvolupar la força.
- 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.

UNITAT 6: LA VELOCITAT

1. OBJECTIUS

- Saber diferenciar els diversos tipus de velocitat.
- Conèixer i experimentar diversos mètodes per desenvolupar la velocitat de reacció i de desplaçament
- Realitzar proves per valorar la velocitat.
- 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 relacionar activitats físiques amb el tipus de velocitat predominant.
- Saber els tipus de velocitat i posar exemples.

2. CONTINGUTS.

1. Concepte de velocitat i característiques.
2. Tipus de velocitat: reacció, desplaçament, gestual.
3. Mètodes per millorar la velocitat de reacció i de desplaçament.
4. Proves per valorar els diversos tipus de velocitat.

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

- Interacció oral en condició física.
- Saber la terminologia específica d'aquesta capacitat.

Física.

- Relació amb els conceptes sobre la velocitat.

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

Específic:

- 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)

- La velocitat es treballarà de forma específica el tercer trimestre durant 4 hores, tot i que es pot desenvolupar en altres temes, sobre en els temes d'esport.
- 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 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.
- 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 practican jocs.
- 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.).

6. CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Presentar el qüestionari del tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració del treball diari a través d'un full de registre.
- Valoració dels hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar la execució dels exercicis i proves de velocitat.
- Conèixer i diferenciar els tipus de velocitat.
- Realitzar les proves per valorar la velocitat de reacció, gestual i de desplaçament.

- 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 7: L'ATLETISME

1. OBJECTIUS

- Conèixer l'origen i les característiques de l'atletisme.
- Conèixer i aplicar els aspectes més importants del reglament.
- Conèixer els tipus d'atletisme i les proves.
- Practicar i experimentar les diferents especialitats de l'atletisme.
- Millorar els aspectes tècnics de les curses, els salts i els llançaments atlètics practicats.
- Executar exercicis per millorar la tècnica de la cursa.
- 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 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 que es fa a l'hivern i estiu a l'atletisme.
- Saber en quines 3 habilitats es basa l'atletisme.
- Saber les curses de velocitat.
- Saber les curses de fons.
- Saber els 4 salts i 4 llançaments.

2. CONTINGUTS

1. Origen i evolució històrica de l'atletisme.
2. Característiques de l'atletisme.
3. Normes generals de les proves.
4. Les competicions atlètiques i classificació de les proves.
5. Fases de les curses atlètiques.
6. Classificació de les curses.
7. Classificació dels salts i llançaments.
8. Fases dels salts i llançaments.
9. Les proves combinades.

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

- Coneixement de l'origen antic de l'atletisme a la cultura grega.

Projecte d'esport a l'escola.

- Participar a les activitats organitzades dins del 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

Específic:

- Valorar l'activitat física com una manera de preservar la salut.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- 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 12 sessions. Primer es faran 8 sessions al pati dedicades a les diferents modalitats de cursa i els llançaments. A continuació es practica-ran els salts al gimnàs durant 4 sessions, conjuntament amb el tema de la relaxació.
- 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.
- Abans de començar les activitats es comunicarà l'objectiu i contingut que es pretén treballar i millorar.
- Al començament de les classes tots els alumnes faran un escalfament general, durant aproximada-ment 8'.
- La metodologia de les sessions serà directiva, a través de l'assignació de tasques. També s'utilitzaran els jocs i les formes jugades per treballar la tècnica.
- 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 quan calgui davant actituds negatives, com pot ser discriminació de sexe, capacitat, raça, etc.
- Durant les sessions es faran grups homogenis i heterogenis per la realització dels exercicis, segons convingui i decideixi el professor.
- 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.
- Valoració del treball diari a través d'un full de registre.
- Valoració dels hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar l'execució tècnica de les curses, i l'aplicació del reglament: marxa, cursa de velocitat, cursa de fons, cursa de tanques i relleus.
- Valorar, de manera global, l'execució tècnica de cada prova i l'aplicació del reglament: salt d'alçada, salt de llargada, salt triple, llançament de pes, llançament de disc i martell.
- Valorar les actituds de participació, generositat en l'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 8: ALTRES MODALITATS DE GIMNÀSTICA: TRAMPOLÍ I ACROSPORT.

1. OBJECTIUS

- Conèixer i practicar altres gimnàstiques: trampolí, acrosport.
- Participar de manera activa en les construccions de l'acrosport.
- Practicar el salts de trampolí.
- 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 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 les principals característiques del joc.
- Saber les faltes més importants i les possibles sancions.

2. CONTINGUTS

1. Variants i característiques del trampolí.
2. Concepte i característiques de l'acrosport.

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.

Visual i plàstica.

- Dibuix de les figures d'acrosport.

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

Específic:

- Valorar l'activitat física com una manera de preservar la salut.
- 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 primer trimestre, durant 4 sessions al gimnàs. Es dedicaran 2 sessions a l'acrosport i 2 sessions al trampolí i minitramp.
- 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.
- Abans de començar les activitats es comunicarà l'objectiu i contingut que es pretén treballar i millorar.
- 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.
- Es potenciaran i remarcaran les actituds positives de cooperació i tolerància amb els companys i companyes. E fomentarà que tots els alumnes passin per tots les posicions.
- En contrapartida es reflexionarà quan calgui davant actituds negatives, com pot ser discriminació de sexe, capacitat, raça, etc.
- En aquest joc gairebé sempre 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 fomentarà el respecte per les regles del joc i, sobretot, el joc net (respecte als adversaris) i també companys, professor, material i instal·lacions.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar el qüestionari del tema.
- Realitzar la prova escrita amb preguntes sobre el tema.

- Valorar del treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar l'execució de les figures.
- Valorar la col·laboració durant la realització de les figures.
- Valorar les aportacions de figures dels alumnes
- Valorar les actituds de participació, generositat en l'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 9: EL CORFBOL

1. OBJECTIUS

- Conèixer els conceptes bàsics del corfbol.
 - Millorar l'execució dels aspectes tècnics bàsics del corbol.
 - Resoldre situacions de joc aplicant els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del corfbol.
 - 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 el nombre de jugadors d'un equip i el temps de joc.
 - Saber les principals característiques del joc.
 - Saber les faltes més importants i les possibles sancions.

2. CONTINGUTS

1. Origen del corfbol.
2. Característiques del joc
3. El reglament.
4. Faltes i sancions.

- **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.

Projecte d'esport a l'escola.

- Participar a les activitats organitzades dins del 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

Específic:

- 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 al pati durant 4 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.
- Abans de començar les activitats es comunicarà l'objectiu i contingut que es pretén treballar i millorar.
- Al començament de les classes tots els alumnes faran un escalfament general, durant aproximadament 8'.
- La metodologia de les sessions serà directiva, de l'assignació de tasques. També s'utilitzaran els jocs i les formes jugades per treballar la tècnica i la presa de decisions per part de l'alumne.
- S'ensenyarà el joc fonamentalment a través d'una metodologia global.
- 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 quan calgui davant actituds negatives, com pot ser discriminació de sexe, capacitat, raça, etc.
- En aquest joc gairebé sempre 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.
- En aquest joc és molt important el treball en equip tant en atac com en defensa.
- 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'AVUACIÓ

- Presentar el qüestionari del tema.
 - Realitzar la prova escrita amb preguntes sobre el tema.
 - Valorar del treball diari a través d'un full de registre.
 - Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
 - Valorar l'execució de les tècniques i del joc col·lectiu..
 - Realitzar un circuit d'exercicis dels principals gestos tècnics del corfbol.(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 VOLEIBOL

1. OBJECTIUS

- Conèixer els conceptes bàsics del voleibol.
- Executar coordinadament els gestos tècnics bàsics del voleibol.
- Resoldre situacions de joc aplicant els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del voleibol.
- Participar de manera activa en la pràctica del voleibol.
- Cooperar amb els companys i companyes en situacions reals de pràctica del voleibol.
- 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 com es guanya un punt.
- Saber com es guanya un partit.
- Saber els cops d'atac del voleibol.
- Saber els cops defensius del voleibol.

2 CONTINGUTS

- Origen i característiques del joc.
- Aspectes més importants del reglament.
- Fonaments tècnics d'atac i defensa.
- Fonaments tàctics més bàsics.
- Posició i especialització dels jugadors.

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.

Projecte d'esport a l'escola.

- Participar a les activitats organitzades dins del 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:

- 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 tercer trimestre durant 8 sessions al pati.
- 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 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.
- L'ensenyament del joc serà més a través de mètodes globals que analítics.
- 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 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 del treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar l'execució de les tècniques principals: servei, toc de dits, recepció d'avantbraç, rematada i bloqueig.
- 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 11: ELS ESPORTS DE RAQUETA

1. OBJECTIUS

- Conèixer els conceptes bàsics dels esports de raqueta.
- Executar coordinadament les tècniques bàsiques dels esports de raqueta practicats.
- Resoldre situacions de joc aplicant els aspectes tècnics i reglamentaris dels esports de raqueta.
- Participar de manera activa en la pràctica dels esports de raqueta.
- Practicar els cops del tennis, bàdminton, tennis de taula, frontennis, ta-ka-ta.
- 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 els cops dels esports de raqueta.
- Saber esports de raqueta amb xarxa: tennis, tennis taula, badminton.
- Saber com es guanya un punt i un partit de tennis.
- Saber esports de raqueta amb paret: pilota basca, frontennis, esquaix.
- Saber esports de raqueta que es jugui amb xarxa i paret: pilota valenciana, paddle.

2 CONTINGUTS

1. Característiques comunes dels esports de raqueta.
2. El tennis: Orígens, reglament i fonaments tècnics.
3. El bàdminton: Orígens, reglament, i fonaments tècnics.
4. El tennis de taula: Orígens, reglament i fonaments tècnics.
5. El frontennis: Orígens, reglament, i fonaments tècnics.
6. El pàdel.
7. Altres modalitats: Ta-ka-ta: Orígens, reglament i fonaments tècnics.
8. La pilota basca: Orígens, reglament, i fonaments tècnics.
9. La pilota valenciana: Orígens i reglament.

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.

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

Llenguatge

- Interacció oral en jocs i esports.

- Saber terminologia específica d'aquest esport.

Projecte d'esport a l'escola.

- Participar a les activitats organitzades dins del 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

Específic:

- Valorar l'activitat física com a manera de preservar la salut.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- 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 al segon i tercer trimestre, durant 12 sessions, al gimnàs, on es practicarà el bàdminton i tennis taula i després al patí es practicaran els cops del tennis. El tercer trimestres es tornarà a practicar el bàdminton i el tennis taula al gimnàs durant 4 sessions.
- 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.
- Atesa la gran varietat d'esports de raqueta, és convenient proporcionar el major nombre d'experiències utilitzant tot el material disponible.
- És convenient utilitzar el joc i les formes jugades, i també els partits, per motivar la pràctica dels esports de raqueta, més que no pas els exercicis i les tasques repetitives.
- És preferible utilitzar una metodologia global i l'ensenyament recíproc entre els companys.
- S'ha d'incidir en el joc cooperatiu (dobles) per sobre del joc individual, per potenciar la col·laboració i controlar la competitivitat. Les parelles i els adversaris han de canviar contínuament, perquè tots els alumnes juguin entre ells.
- Al principi, cal insistir en la precisió i la seguretat en l'execució dels cops, més que en la força.
- Cal potenciar l'autonomia de l'alumne en l'organització del joc i la presa de decisions (atac-defensa).
- S'han de potenciar les actituds positives de cooperació i tolerància amb els companys, independentment del seu nivell tècnic o físic.
- Cal vetllar en tot moment pels aspectes de seguretat, tant en la utilització de la raqueta com en la realització d'escalfaments específics abans de començar la pràctica.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar un qüestionari de preguntes relacionat amb el tema.
- Prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valorar del 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 dels esports de raqueta practicats en un circuit d'exercicis: servei, cop d dreta, revés, volea, esmatxada, etc.
- Valorar les actituds de participació, esforç i cooperació.
- Valorar els hàbits d'higiene, respecte pel material i seguretat.

UNITAT 12: L'ESPORT ADAPTAT.

1. OBJECTIUS

- Saber que és l'esport adaptat.
- Conèixer els Jocs Olímpics adaptats.
- Conèixer i practicar esports adaptats: Golbol (goalball i boccia)
- Practicar diverses activitats físiques adaptades (bàsquet en cadira, voleibol assegut al terra, etc).
- 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 quins són els jocs per a esportistes adaptats i a qui va dirigit.
- Saber com es juga al goalball.
- Saber les adaptacions del bàsquet i el voleibol.

2 CONTINGUTS

1. Concepte d'esport adaptat.
2. Reglament i característiques d'esports adaptats (golbol i boccia).
3. Els Jocs Paralímpics. Orígens, d'estiu i d'hivern.
4. Els Special Olympics.

Atenció a la diversitat

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

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

Ciències de la naturalesa

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

Llenguatge

- Saber terminologia específica d'aquest esport.

Socials

- Coneixement de la causa del naixement de l'esport adaptat

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 tercer trimestre, durant 6 sessions al gimnàs i 2 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.
- Es practican diversos jocs i esports adaptats: bàsquet amb cadira, voleibol adaptat (assentat al terra), goalball, botxes, jocs i exercicis per a disminuïts visuals, atletisme per a disminuïts físics.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar un qüestionari de preguntes relacionat amb el tema.
- Prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valorar del treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar la participació en els jocs i esports adaptats.
- 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 13. ELS BALLS DE SALÓ

1. OBJECTIUS

- Conèixer els aspectes generals dels balls de saló.
- Practicar diferents balls de saló.
- Executar coordinadament passos i figures bàsiques dels diferents balls de saló practicats.
- Crear seqüències de moviments en parella, amb el suport musical dels balls de saló practicats.
- Cooperar amb els companys per aconseguir fites comunes.
- Rentar-se després de practicar una activitat física.
- Respectar el material, les instal·lacions i les normes dels balls de saló.

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 els balls estàndard dels concursos de ball.
- Saber els balls llatinoamericans dels concursos de ball.

2. CONTINGUTS.

- Aspectes generals dels balls de saló: Concepte de ball de saló.
- Aspectes tècnics: La posició bàsica de la parella, els passos, les figures, la coordinació de la parella.
- Modalitats dels balls de saló.
- El ball esportiu: Modalitats i valoració del jurat.
- El pasdoble.
- El vals.
- El txà-txà-txà.
- El rock and roll

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

- Saber terminologia específica d'aquest esport.

Música

- Interrelació amb els coneixements de música.

Socials

- Origen del ball i la dansa.
- Importància del ball en d'altres cultures.

Visual i plàstica

- Dibuix o gràfic de les figures.

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

Específic:

- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- 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 primer trimestre durant 8 sessions al gimnàs. Es dedicarà 2 sessions a cada ball, amb aquest ordre, pasdoble, vals, txà-txà- txà i rock and roll.
- Cal que hi hagi una alternança de les parelles, canvi constant de parella.
- 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 els diferents balls de saló practicats.
- Plantejar la projecció de vídeos de concursos de balls de saló esportiu per veure les diferències dels balls, la indumentària, les coreografies, les normes dels concursos.
- 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. Altres mètodes que s'utilitzaran és l'ensenyament recíproc, ja que és molt important el diàleg en el treball per parelles.
- Si no hi ha impediment o limitació física tots els alumnes faran les mateixes activitats físiques.
- Primer s'aprendran les figures de forma analítica que consistirà en veure la figura en imatges a la televisió, a continuació demostració del professor, a continuació ensenyament dels moviments del noi i la noia i a continuació enllacar la figura i fer-la de forma global.
- Al començament de la classe es farà l'escalfament amb música.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentar un qüestionari de preguntes relacionat amb el tema.
- Prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valorar del treball diari a través d'un full de registre.
- Valorar els hàbits higiènics a través d'un full de registre.
- Valorar la participació i l'execució de les figures i coreografies dels balls.
- Valorar les actituds de participació, esforç i cooperació.
- Valorar els hàbits d'higiene i respecte del material.

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 14. ELS ESPORTS A LA NEU.

1. OBJECTIUS

- Conèixer els tipus d'esquí i altres modalitats d'esquí.
- Característiques i diferències de l'esquí nòrdic i alpí.
- Saber l'equipament necessari per anar a esquiar.
- Saber les tècniques de l'esquí alpí i nòrdic.
- Saber el significat del color de les pistes.
- Saber els tipus de neu.
- Valorar la importància d'el·l'scalfament abans de començar a esquiar.

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 en què consisteix l'esquí nòrdic i l'alpí.
- Saber el color de les pistes i el grau de dificultat.
- Saber l'equipament necessari per practicar l'esquí.
- Saber altres modalitats d'esquí i d'esports que es poden practicar a la neu.

2. CONTINGUTS

1. L'esquí nòrdic: Orígens, instal·lacions, equipament i tècnica.
2. Altres modalitats nordiques.
3. L'esquí alpí: orígens, instal·lacions, neu, equipament i tècnica.
4. Altres modalitats alpines.

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

- Saber terminologia específica d'aquest esport.

Socials

- Saber en quines zones es pot practicar l'esquí.

Ciències naturals

- Coneixement de les característiques dels llocs on es poden practicar les activitats a la neu.

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

Específic:

- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- 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, a nivell conceptual. No es faran sessions pràctiques.
- 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.
- Es fomentarà l'explicació de l'experiència personal dels alumnes que va a esquiar amb la seva família.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentació del qüestionari del tema.
- Prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Recerca de informació a internet.

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 15. ELS ESPORTS NÀUTICS

1. OBJECTIUS

- Conèixer els esports nàutics.
- Conèixer els esports nàutics autoctons de la zona.
- Saber les diferències principals entre el rem i el piragüisme.
- Saber els dos tipus d'embarcacions per practicar el piragüisme.

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 dos diferències entre el piragüisme i el rem.
- Saber com s'anomenen les curses al riu Ebre entre embarcacions.

2 CONTINGUTS

1. El rem: embarcació, tripulació i tècnica.
2. El piragüisme: embarcació (canoa, caiac) i tècnica.
3. La vela lleugera: modalitats.

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.

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

Socials

- Coneixement dels llocs on es poden practicar els esports nàutics.

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

Específic:

- Valorar l'activitat física com a manera de preservar la salut.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- 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 tercer trimestre.
- La part pràctica consistirà en remar en sec sobre un banc. Relació amb el tema de la força
- Durant la setmana cultural es proposarà una sortida al riu Ebre per practicar el piragüisme i el rem.
- 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.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentació del qüestionari del tema.
- Prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Recerca de informació a internet.
- Participar a la sortida al riu Ebre per practicar piragüisme i rem.

2. TEMPORITZACIÓ

AVALUACIÓ	UNITATS	HORES
1	1. El moviment humà.	
	4. La condició física.	8
	13. Els balls de saló.	8
	9. El corfbol	4
	8. Altres gimnàstiques: trampolí i acrosport	4
2	7. Atletisme. Curses i llançaments.	8
	11. Els esports de raqueta.	8
	5. La força.	4
	7. Atletisme: Salts. 2. Relaxació.	4
	14. Els esports a la neu.	
	10. El voleibol.	8
	12. L'esport adaptat.	8
3	6. La velocitat.	4
	11. Els esports de raqueta.	4
	15. Els esport nàutics	
	3. L'alimentació.	

3. CRITERIS D'AVAUACIÓ

(generals, de recuperació i promoció de curs)

Generals:

EDUCACIÓ FÍSICA	• prova escrita	20%
	• qüestionaris	10%
	• observació del treball diari	30%
	• proves o tests	10%
	• escalfament	10%
	• actitud* (inclou hàbits higiènics)	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 40 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. 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, 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% 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 activitats, 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

Recuperació dels trimestres suspesos:

Presentació dels qüestionaris de cada tema o treball d'un tema i prova escrita del tema 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:

Criteris 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:

- La nota final del curs serà la mitjana dels tres trimestres.
- Es suspèn el curs si es tenen dos avaluacions suspeses o el tercer trimestre es suspèn amb una nota més baixa de 4.

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.