

IES FLIX	PROGRAMACIÓ DE LA MATÈRIA	1r batxillerat
Departament Educació Física	Educació Física	Codi: LC Curs: _1r Batxillerat_

1. RELACIÓ D'UNITATS

UNITAT 1 ACTIVITAT FÍSICA I SALUT. El cos humà i l'activitat física

1. OBJECTIUS

- Saber el funcionament de les diferents vies d'obtenció d'energia.
- Identificar la via energètica en cada exercici.
- Practicar exercicis utilitzant les diferents vies d'obtenció d'energia.
- Esforçar-se i capacitat de superació en tots els exercicis, tant aeròbics com anaeròbics.
- Conèixer les adequacions de l'organisme davant l'esforç.
- Conèixer les adaptacions orgàniques i funcionals davant l'entrenament.
- Conèixer els elements que intervenen en el bon funcionament de l'organisme davant l'activitat física.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- L'aportació energètica de l'organisme.
- Les vies i sistemes d'obtenció de l'energia.
- Resposta de l'organisme a l'activitat física.
- Adaptacions davant de l'entrenament.

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 sobre el tema.

Projecte esport a l'escola

- Informar i fomentar la participació a les activitats organitzades dins del projecte d'esport a l'escola.

4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

GENERAL

COMPETÈNCIES BÀSIQUES		TEMES
Competència	Lingüística i audiovisual	1. Activitat física i salut.

Realitzat per	Revisat Departament de	Curs
Signatura	Signatura:	Pàgina 1 de 43

comunicativa		<ul style="list-style-type: none"> 2. Activitat física i entrenament. 3. Activitats ritmicoexpressives. 4. Activitats fisicoesportives. 5. Activitats en la natura.
	Artística i cultural	<ul style="list-style-type: none"> 3. Activitats ritmicoexpressives
Competències metodològiques	Tractament de la informació i competència digital	<ul style="list-style-type: none"> 1. Activitat física i salut. 2. Activitat física i entrenament. 3. Activitats ritmicoexpressives 4. Activitats fisicoesportives. 5. Activitats en la natura.
	Matemàtica	<ul style="list-style-type: none"> 2. Activitat física i entrenament. 5. Activitats en la natura. Els esports d'aventura.
	Aprendre a aprendre	<ul style="list-style-type: none"> 1. Activitat física i salut. 2. Activitat física i entrenament. 3. Activitats ritmicoexpressives. 4. Activitats fisicoesportives. 5. Activitats en la natura.
Competències personals	Autonomia i iniciativa personal	<ul style="list-style-type: none"> 2. Activitat física i entrenament. 3. Activitats ritmicoexpressives 4. Activitats fisicoesportives. 5. Activitats en la natura.
Competències específiques centrades en convidaure i habitar el món	Coneixement i interacció món físic	<ul style="list-style-type: none"> 1. Activitat física i salut. 2. Activitat física i entrenament. 3. Activitats ritmicoexpressives 4. Activitats fisicoesportives. 5. Activitats en la natura.
	Social i ciutadana	<ul style="list-style-type: none"> 1. Activitat física i salut. 2. Activitat física i entrenament. 3. Activitats ritmicoexpressives 4. Activitats fisicoesportives. 5. Activitats en la natura.

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 continguts de direcció d'el'escalfament, activitats ritmicoexpressives.

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 tradicionals i les danses populars.
- Es desenvolupa en temes on és important la creativitat i l'espontaneïtat de la persona, com és el tema de les activitats ritmicoexpressives.

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, condició física, activitats fisicoesportives i les activitat a la natura..

Competències específiques centrades en conviure 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.

ESPECÍFIC:

- Autonomia pel que fer a la cura d'un mateix.

- Adquisició dels hàbits de vida saludables.
- Observació de l'activitat física com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Aquest tema té una part conceptual i una part pràctica que està interrelacionada amb altres temes de condició física i esports. A aquests temes s'hi dedicaran 8 sessions pràctiques el primer trimestre.
- La part pràctica d'aquest tema serà l'avaluació inicial de les qualitats físiques i per tant participaran les diferents vies d'obtenció d'energia.
- Realització i lliurament d'un qüestionari del tema. Prèviament s'han comentat les respostes a classe durant 10-15'. D'aquesta forma s'explica el més important del tema.
- Identificació de la via d'aportació energètica que utilitzen principalment diferents tipus d'esportistes.
- Realització de diferents exercicis de condició física per fer l'avaluació inicial. Cada alumne tindrà un full amb totes les proves i on haurà d'annotar la data i el resultat de la prova. Aquest prova es tornarà a repetir a final de curs.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- L'avaluació inicial de la condició física es farà de forma força directiva, a través d el'assignació de tasques, tot i que el registre dels resultats ho gestionarà l'alumne. En acabar les proves, l'alumne haurà de lliurar el full de registre al professor. La realització de les proves i el lliurament del full de registre és un 10% de la nota.
- Reflexionar constantment, en totes les unitats didàctiques, sobre l'aplicació de les normes hàbits higiènics generals i, especialment, sobre aquells relacionats amb l'activitat física i amb els hàbits alimentaris.
- Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) en el treball autònom individual
- i per grups: WebQuests, pàgines web, blocs, etc.
- En el maneig de la informació de les activitats de recerca, s'han de recalcar alguns aspectes importants: identificar i localitzar la informació, seleccionar la que és directament rellevant i necessària per resoldre la demanda o el problema de l'activitat, accedir al ventall de fonts que calgui i, finalment, avaluar-ne la qualitat i la fiabilitat. També és molt important insistir en el fet que sempre ha de constar la font d'informació (llibres, webs...)

6. CRITERIS D'AVAUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització de les proves d'avaluació inicial de la condició física i lliurament del full de registre al professor. 5% de la nota
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.

- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics. 10% de la nota.
- Actitud davant el material, les instal·lacions, companys, assignatura i professor. 5% de la nota.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

- **Avaluació formativa**
- Seguiment del treball autònom de millora personal de la condició física i la salut.
- Full de registre del treball diari.
- **Avaluació final**
- Presentació d'un qüestionari sobre el tema i prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració del full de registre de les proves d'avaluació inicial.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació Física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

EXEMPLES D'ACTIVITATS

- Identificació de la via d'aportació energètica que utilitzen principalment diferents tipus d'esportistes.
- Realització de diverses proves per fer l'avaluació inicial de la condició física de l'alumne.

UNITAT 2 ACTIVITAT FÍSICA I SALUT. La salut i l'activitat física.

1. OBJECTIUS

- Saber que la salut és un dret i també un deure de la persona.
- Conèixer i practicar exercicis de la vida quotidiana i d'activitat física incorrectes i els correctes.
- Conèixer els hàbits perjudicials per la salut.
- Conèixer els hàbits saludables.
- Conèixer i practicar els mètodes de relaxació.
- Valorar els efectes positius de la pràctica regular de l'activitat física en el desenvolupament personal i social, i en la millora de la salut i, també, de la qualitat de vida.
- Adoptar una actitud crítica davant les pràctiques socials que tenen efectes negatius tant per a la salut individual com per a la col·lectiva.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- La salut: un dret i un deure.
- Hàbits perjudicials per a la salut: Els defectes de postura: en la vida diària i en la pràctica d'activitat física. Els hàbits tòxics.
- Hàbits saludables: Hàbits higiènics, alimentaris, relacionats amb la pràctica d'activitat física, la relaxació.
- Anàlisi i reflexió sobre el concepte de salut i els hàbits de vida saludables: pràctica d'activitat física, alimentació, hàbits higiènics.
- Descripció dels elements que constitueixen l'autocontrol corporal: la higiene, l'alimentació equilibrada, el descans, la postura i la relaxació.
- Experimentació i caracterització dels beneficis de l'activitat física com a hàbit de vida saludable.
- Aplicació de tècniques de relaxació en la vida diària com a mitjà de coneixement personal i recurs de compensació de tensions i desequilibris.
- Anàlisi i reflexió crítica de la influència d'alguns hàbits i pràctiques socials negatius per a la salut.

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 sobre el tema.

Projecte esport a l'escola

- Informar i fomentar la participació a les activitats organitzades dins del projecte d'esport a l'escola.

4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Autonomia pel que fer a la cura d'un mateix.
- Adquisició dels hàbits de vida saludables.
- Observació de l'activitat física com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Aquest tema té una part conceptual i una part pràctica que consisteix en l'adopció de postures incorrectes i les corresponents correctes d'activitats de la vida diària i d'exercicis físics. També la realització d'activitats de relaxació.
- Aquest tema està relacionat amb els temes de la condició física i es desenvoluparà el segon trimestre.

ACTIVITATS DE REFORÇ I AMPLIACIÓ

- Realització d'una llista dels hàbits saludables i nocius més comuns en el nostre entorn (reforç).
- Cerca de notícies en la premsa que facin referència a algun cas d'actualitat relacionat amb la seguretat o el dopatge en l'esport i fer-ne una valoració personal (ampliació).
- Treball de recerca i exposició sobre la dieta mediterrània (ampliació).

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Realització i lliurament d'un qüestionari del tema. Prèviament s'han comentat les respostes a classe durant 10-15'. D'aquesta forma s'explica el més important del tema.
- Reflexió i debat sobre els hàbits de vida personal en relació amb la salut.
- Reflexionar constantment, en totes les unitats didàctiques, sobre l'aplicació de les normes hàbits higiènics generals i, especialment, sobre aquells relacionats amb l'activitat física i amb els hàbits alimentaris.
- Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) en el treball autònom individual
- i per grups: WebQuests, pàgines web, blocs, etc.

6. CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació del treball diari., de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics. 10% de la nota.
- Actitud davant el material, les instal·lacions, companys, assignatura i professor. 5% de la nota.
- Identificar els hàbits saludables i perjudicials per al bon funcionament de l'organisme davant l'activitat física.

- Aplicar els hàbits saludables en situacions reals de pràctica.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

Avaluació formativa

- Seguiment del treball autònom de millora personal de la condició física i la salut.
- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. Full de registre del treball diari i dels hàbits higiènics.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació Física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

EXEMPLES D'ACTIVITATS

- Reflexió i debat sobre els hàbits de vida personal en relació amb la salut.
Per exemple:
 - D'una banda, realització d'una llista dels hàbits perjudicials per a la pròpia salut i la dels altres, i, d'altra banda, una dels hàbits saludables. Els hàbits han de ser reals, de la vida de cada alumne.
 - Pràctica de la postura correcta en diferents situacions:
 - Postura bàsica, amb la descripció de la postura correcta de les diferents parts del cos.
 - Postures i moviments de la vida diària.
 - Diferents exercicis físics.
 - Pràctica de diferents mètodes de relaxació.
- Realitzar sessions on es treballin les qualitats físiques relacionades amb la salut (resistència aeròbica, força-resistència muscular o flexibilitat).

UNITAT 3 ACTIVITAT FÍSICA I SALUT. Prevenció de lesions i actuació davant els accidents.

1. OBJECTIUS

- Conèixer les normes de prevenció en la vida diària i en la pràctica d'activitat física.
- Conèixer les normes de prevenció i els primers auxilis que cal aplicar davant accidents o lesions provocats per la pràctica d'activitat física.
- Saber com cal actuar davant d'una emergència i què no cal de fer.
- Saber les normes de prevenció i els primers auxilis en determinades lesions i accidents.

2. CONTINGUTS

- Normes de prevenció en la vida diària i en la pràctica d'activitat física.
- Primers auxilis. Pautes d'actuació.
- Actuació davant una emergència.
- Què no s'ha de fer davant una emergència.
- Formes de transportar els ferits.
- Primers auxilis i normes de prevenció en determinades lesions i accidents: cops i traumatismes, mal de muntanya, hipotèrmia i congelació, insolació i cremades, ofegaments.
- Valoració i anàlisi crítica dels conceptes de prevenció i seguretat en l'activitat física.

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 sobre el tema.

Projecte esport a l'escola

- Aplicació de les normes de prevenció i els primers auxilis a les activitats organitzades dins del projecte d'esport a l'escola i en altres extraescolars.

4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Autonomia pel que fer a la cura d'un mateix.
- Adquisició dels hàbits de vida saludables.
- Observació de l'activitat física com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Aquest tema té una part conceptual i una part pràctica.
- La part pràctica consistirà en la realització d'exercicis de transports de ferits.

- Aquest tema esta relacionat amb els temes de la condició física i els esports, s'explicarà el tercer trimestre. S'intentarà fer pràctiques de primers auxilis a classe i també s'aplicaran les normes de prevenció per tal d'evitar accidents.
- Realització i lliurament d'un qüestionari del tema. Prèviament es comentaran les respostes a classe durant 10-15'. D'aquesta forma s'explica el més important del tema.
- Recerca i exposició de les normes i actuacions per tal de prevenir accidents i lesions i per conservar el medi.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) en el treball autònom individual i per grups: WebQuests, pàgines web, blocs, etc.
- En el maneig de la informació de les activitats de recerca, s'han de recalcar alguns aspectes importants: identificar i localitzar la informació, seleccionar la que és directament rellevant i necessària per resoldre la demanda o el problema de l'activitat, accedir al ventall de fonts que calgui i, finalment, avaluar-ne la qualitat i la fiabilitat. També és molt important insistir en el fet que sempre ha de constar la font d'informació (llibres, webs...)
- Animar a fer els cursos de socorrisme (bàsic, aquàtic) que es puguin organitzar des de diverses entitats del municipi.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics.10% de la nota.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.
- Identificar les normes de prevenció i els primers auxilis necessaris en la pràctica d'activitat física.
- Aplicar les normes de prevenció en situacions reals de pràctica.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

- **Avaluació formativa**
- Valoració i anotació, en el full d'observació del treball diari i en el full de registre dels hàbits higiènics.
- **Avaluació final**

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema i realització de la prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació Física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

EXEMPLES D'ACTIVITATS

- Recerca i exposició de les normes i actuacions per tal de prevenir accidents i lesions i per conservar el medi.
Per exemple:
 - Es pot partir del plantejament real d'una sortida a la natura (pot ser mixta: terrestre i aquàtica).
 - Explicació, cronològicament o per ordre d'importància, dels aspectes que cal tenir en compte abans, durant i després de fer l'activitat, per prevenir lesions o accidents, tot incidint en el que no s'ha de fer.
 - Pràctiques de primers auxilis, sempre sota la supervisió del professorat, en diferents supòsits:
 - Reconeixement de signes vitals: consciència, respiració i pols.
 - Respiració artificial. Sempre amb els mitjans adequats per evitar el contacte directe.
 - Massatge cardíac.
 - Reanimació cardiorespiratòria, individualment o per parelles, a un suposat accidentat.
 - Seguir tot el procediment en l'ordre establert, amb les pautes de l'esquema (pàgina 24 del llibre de text).
- Recerca i valoració de les actuacions per a la prevenció d'accidents i lesions i els primers auxilis.
Per exemple:
 - Realització d'una llista dels deu comportaments que consideris més importants per a la prevenció d'accidents i malalties i de deu més per als primers auxilis, en relació amb la vida diària i l'activitat física.

UNITAT 4 ACTIVITAT FÍSICA I ENTRENAMENT. L'Entrenament

Conceptes generals.

1. OBJECTIUS

- Conèixer el nivell inicial de condició física.
- Conèixer els aspectes més importants per a l'entrenament de la condició física.
- Conèixer els elements, lleis i principis que determinen l'entrenament.
- Saber les proves que es poden aplicar en cada qualitat per fer l'avaluació inicial.
- Valorar l'esforç, la constància i la perseverança en la consecució de la millora de la condició física.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- Conceptes generals relacionats amb l'entrenament.
- Millores que aporta l'activitat física.
- Classificació de les capacitats motrius. Condicionals i coordinatives.
- Elements que determinen l'entrenament. Carrega (volum i intensitat), la recuperació,
- Lleis de l'entrenament esportiu: Llei de Selye i Llei de Schultz
- Principis de l'entrenament esportiu.
- Valoració de la condició física.
- Valoració i acceptació de valors com la responsabilitat, la perseverança i l'esforç per aconseguir una millora de la condició física i de la salut.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

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

Ciències de la naturalesa

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

Matemàtiques.

- Coneixement a través d'una fórmula matemàtica com saber la intensitat dels esforços.

Projecte Puntedu

- Recerca de informació a la biblioteca sobre el tema.

Projecte Esport a l'escola

- Participació a les activitats organitzades dins del programa d'esport a l'escola.

4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Autonomia pel que fer a la cura d'un mateix.
- Adquisició dels hàbits de vida saludables.
- Autoexigència per aconseguir superar-se.

- Observació de l'activitat física com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Aquest tema té una part conceptual i la major part és pràctica. Aquest tema està relacionat amb el tema 1 del cos humà i l'activitat física. Es desenvoluparà el primer trimestre.
- Realització i lliurament d'un qüestionari del tema. Prèviament es comentaran les respostes a classe durant 10-15'. D'aquesta forma s'explica el més important del tema.
- Realització de proves de valoració de les qualitats físiques bàsiques.

ACTIVITATS DE REFORÇ I AMPLIACIÓ

- Pràctica de diferents sistemes d'entrenament de les qualitats físiques bàsiques .
- Elaboració d'una llista d'esports i activitats físiques, tenint en compte les noves tendències, identificant-ne en cadascuna la qualitat física predominant (ampliació).

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Motivar el treball individual mitjançant l'esforç personal, cosa que reforça la responsabilitat i l'autonomia.
- Reflexionar constantment sobre les actituds negatives en el treball físic.
- Vetllar sempre pels aspectes de seguretat, sobretot en l'escalfament específic previ al treball d'entrenament de la condició física.
- Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) en el treball autònom individual i per grups: WebQuests, pàgines web, blocs, etc.

6. CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Presentar el full de registre de les proves d'avaluació inicial de la condició física. 5%
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics.10% de la nota.
- Participació activa a les activitats proposades.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

Avaluació formativa

- Bateria de tests per valorar el nivell inicial de condició física de l'alumnat. S'han d'escriure els resultats de cada prova física.
- Valoració i anotació, en el full d'observació del treball d'aula, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica (apèndix) o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

EXEMPLES D'ACTIVITATS

- Realització de l'avaluació inicial de la condició física de l'alumne. Anotació dels resultats en un full de registre que en acabar les proves hauran de lliurar al professor.
- Es poden utilitzar els resultats obtinguts en els tests per planificar l'entrenament de cada alumne o per comparar-los amb els dels altres, i comprovar així el nivell de condició física general. Cada trimestre es poden repetir els tests i veure l'evolució durant el curs.
- També es poden comparar els registres amb els que es van obtenir al llarg de l'ESO i valorar-ne l'evolució.

UNITAT 5 ACTIVITAT FÍSICA I ENTRENAMENT. Planificació de l'entrenament. Etapes de l'entrenament esportiu

1. OBJECTIUS

- Conèixer els aspectes més importants de les etapes de l'entrenament esportiu.
- Conèixer els objectius i característica de cada etapa.
- Valorar l'esforç, la constància i la perseverança en la consecució de la millora de la condició física.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- Etapes de l'entrenament esportiu.
- Objectius i característiques de l'entrenament de iniciació.
- Objectius i característiques de l'entrenament de desenvolupament.
- Objectius i característiques de l'entrenament de perfeccionament o alt rendiment.
- Valoració i acceptació de valors com la responsabilitat, la perseverança i l'esforç per aconseguir una millora de la condició física i de la salut.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

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 sobre el tema.

Esport a l'escola

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

4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Autonomia pel que fer a la cura d'un mateix.
- Adquisició dels hàbits de vida saludables.
- Autoexigència per aconseguir superar-se.
- Observació de l'activitat física com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

- Aquest tema s'impartirà el segon trimestre. Es un tema fonamentalment teòrica, la part pràctica serà el desenvolupament de la condició física.
- Motivar el treball individual mitjançant l'esforç personal, cosa que reforça la responsabilitat i l'autonomia.

- Pràctica de diferents sistemes d'entrenament de les qualitats físiques bàsiques.
- Reflexionar constantment sobre les actituds negatives en el treball físic.
- Vetllar sempre pels aspectes de seguretat, sobretot en l'escalfament específic previ al treball d'entrenament de la condició física.
- Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) en el treball autònom individual i per grups: WebQuests, pàgines web, blocs, etc.

6. CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Presentar el full de registre de les proves d'avaluació inicial de la condició física. 5%
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics. 10% de la nota.
- Identificar les etapes de l'entrenament esportiu.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica (apèndix) o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

EXEMPLES D'ACTIVITATS

- Elaboració d'un programa d'entrenament de la pròpia condició física. Optatiu
- L'alumne ha de triar un esport i planificar l'entrenament d'una temporada. La seqüència d'actuacions és la següent:
 - Explica en quina etapa se situa l'entrenament i els objectius que es pretenen assolir. Consulta el llibre de text si tens algun dubte.

UNITAT 6 ACTIVITAT FÍSICA I ENTRENAMENT. Periodització de l'entrenament.

1. OBJECTIUS

- Conèixer els aspectes més importants dels períodes de l'entrenament esportiu.
- Saber les parts d'una sessió d'entrenament..
- Valorar l'esforç, la constància i la perseverança en la consecució de la millora de la condició física.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- Cicles de l'entrenament .
- Part de la sessió d'entrenament.
- Períodes de l'entrenament esportiu: preparatori, competitiu, transició.
- Valoració i acceptació de valors com la responsabilitat, la perseverança i l'esforç per aconseguir una millora de la condició física i de la salut.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

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 sobre el tema.

Esport, Comenius, Puntedu

Esport a l'escola

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

4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Autonomia pel que fer a la cura d'un mateix.
- Adquisició dels hàbits de vida saludables.
- Autoexigència per aconseguir superar-se.
- Observació de l'activitat física com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Pràctica de diferents sistemes d'entrenament de les qualitats físiques bàsiques.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Aquest tema s'impartirà el tercer trimestre. És fonamentalment teòric. La part pràctica consistirà en el desenvolupament de la condició física.
- Motivar el treball individual mitjançant l'esforç personal, cosa que reforça la responsabilitat i l'autonomia.
- Reflexionar constantment sobre les actituds negatives en el treball físic.
- Vetllar sempre pels aspectes de seguretat, sobretot en l'escalfament específic previ al treball d'entrenament de la condició física.
- Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) en el treball autònom individual i per grups: WebQuests, pàgines web, blocs, etc.

6. CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Presentar el full de registre de les proves d'avaluació inicial de la condició física. 5%
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics. 10% de la nota.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.
- Identificar els períodes de l'entrenament esportiu.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

EXEMPLES D'ACTIVITATS

- Elaboració d'un programa d'entrenament de la pròpia condició física. Optatiu.
- L'alumne ha de triar un esport i planificar l'entrenament d'una temporada. La seqüència d'actuacions és la següent:
- Explica en quin etapa se situa l'entrenament i els objectius que es pretenen assolir. Consulta

el llibre de text si tens algun dubte.

– Dibuixa un gràfic de la periodització de l'entrenament de la temporada i assenyalà-hi els períodes fonamentals. A l'eix inferior s'han de col·locar els mesos de la temporada, amb les competicions més importants, per poder planificar l'entrenament. Hauràs de seguir el quadre general de l'entrenament de les qualitats motrius bàsiques, on trobaràs tota la informació.

- – Preveu el treball de condició física en el període preparatori general, citant els sistemes d'entrenament que utilitzaràs per millorar la resistència i la força general i proposant els exercicis que es faran en les sessions de treball.
- – Explica breument quins exercicis faries per millorar la tècnica de l'esport triat en el període preparatori específic. (Aquesta activitat es desenvoluparà en una WebQuest. Estarà disponible a www.castellnoudigital.com.)

Pràctiques d'aplicació del programa d'entrenament propi. Es poden adaptar a les classes d'Educació física amb la pràctica algunes sessions de cada període.

- Recordem els aspectes fonamentals de cada període:
- Període preparatori general: de dos a tres mesos de treball. Comença amb dues sessions setmanals (1,30 h de durada) i acaba amb tres sessions, amb activitats variades:
 - De tipus cardiovascular (millora de la resistència general amb carrera contínua, aeròbic, balls de saló, spinning, etc.).
 - Tonificació (millora de la força general amb el propi cos, mètode Pilates, màquines, pesos, gomes elàstiques, etc.).
 - Flexibilitat (estiraments, ioga, relaxació-respiració, etc).
- Període preparatori específic: els quatre mesos següents. Els dos primers mesos, tres sessions setmanals (1,30 h de durada), i els dos següents, quatre sessions; per tant, augmentem el volum. Fer cada dia una activitat diferent, excepte en el cas de la flexibilitat, que es realitzarà al final de cada sessió. Per exemple: en una sessió es pot fer l'activitat cardiovascular preferida (pot ser un esport) i, en un altra, la tonificació o força amb els aparells que més agradin. Cal incrementar les intensitats de treball.
- Període competitiu: si volem practicar un esport o activitat que ens agradi el cap de setmana (tennis, escalada, senderisme, ciclisme, rem, curses populars o de muntanya, esquí, etc.). Comprèn els tres mesos següents. Pots seguir amb les quatre sessions setmanals, dedicant un parell de sessions a practicar la tècnica de l'esport o activitat que practicaràs. S'haurà de tenir en compte que caldrà baixar una mica el volum de treball i incrementar la intensitat de treball dels exercicis, adequant-los als ritmes i característiques de la competició.
- Els dos o tres dies anteriors a la competició s'ha de fer una activitat física lleugera per descarregar l'organisme i buscar la sobrecompensació.
- Període transitori: són quatre o cinc setmanes. Es realitzarà un descans actiu. Això vol dir que les dues primeres setmanes es faran les activitats físiques que vinguin de gust i de forma suau o d'intensitat mitjana. Les tres setmanes que resten es buscaran activitats físiques diferents, noves i motivants, lligades a les vacances, els viatges o relacionades amb la natura. S'ha de tenir cura de l'alimentació per no excedir-se en el pes.

UNITAT 7. ACTIVITATS RITMICOEXPRESSIVES. Les danses populars.

1. OBJECTIUS

- Saber l'origen de la dansa.
- Saber i practicar les danses populars del territori.
- Conèixer les activitats rítmiques i expressives, la seva evolució i els aspectes tècnics bàsics.
- Dissenyar composicions expressivocorporals en grup, mostrant desinhibició i expressivitat pròpia i aplicant els coneixements adquirits.
- Participar en les activitats rítmiques i expressives, tot valorant-les com un mitjà de creixement personal i de comunicació amb els altres, respectant la seva diversitat.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- Relació de la dansa, expressió corporal i educació física.
- Origen i evolució de la dansa en els diferents períodes de la història.
- Els balls populars: Jota i la sardana.
- Creació de seqüències rítmiques utilitzant el llenguatge corporal.
- Experimentació de diferents tipus de dansa a través de la pràctica de composicions senzilles: danses populars i coreografies de country en línia.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

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

Ciències de la naturalesa

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

Musica

- Coneixement dels aspectes bàsics de la música i la seva relació amb el moviment.

Projecte Puntedu

- Recerca de informació a la biblioteca sobre el tema.

4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Utilització de les possibilitats d'expressió i comunicació d'emocions i sentiments mitjançant el gest, les postures i el moviment.
- Creació i realització d'activitats físiques relacionades amb l'expressió corporal i la dansa.
- Organització en equip, mitjançant les activitats col·lectives.
- Acceptació de les capacitats i habilitats dels altres i el seu aprofitament per al bé comú.
- Observació de l'activitat física expressiva com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Exercicis de danses populars: jota i sardana.
- Realització de coreografies en línia de country.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Aquest tema es desenvoluparà el primer trimestre i s'hi dedicaran 8 sessions.
- Potenciar el treball interdisciplinari amb l'àrea de Música per identificar els elements de la música utilitzada en els balls i les danses de les classes d'Educació física.
- Enregistrar les execucions de l'alumnat en la presentació de composicions coreogràfiques individuals o col·lectives.
- Recordar la necessitat de fer un escalfament específic previ a les activitats de dansa.
- Potenciar la desinhibició, l'autoestima i el respecte a la diversitat, a través de situacions pràctiques en què l'alumnat ha de mostrar la seva expressivitat, individual o col·lectiva, davant de la resta de companys.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics. 10% de la nota.
- Valorar la participació i l'execució de les activitats proposades, tot acceptant les diferències
- entre els companys i companyes.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

EXEMPLES D'ACTIVITATS

- Pràctica de diferents danses populars pròpies del territori: Jota i sardana.
- Realització de coreografies en línia de country.

UNITAT 8. ACTIVITATS RITMICOEXPRESSIVES. Els balls de saló, la gimnàstica rítmica i l'aeròbic.

1. OBJECTIUS

- Practicar els balls de saló, l'aeròbic i experimentar amb el material de rítmica.
- Dissenyar composicions expressivocorporals en grup, mostrant desinhibició i expressivitat pròpia i aplicant els coneixements adquirits.
- Participar en les activitats rítmiques i expressives, tot valorant-les com un mitjà de creixement personal i de comunicació amb els altres, respectant la seva diversitat.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- Origen i evolució dels balls de saló.
- Modalitats i classificació dels balls de saló.
- Pràctica i composició de coreografies de diversos balls de saló.
- Origen i evolució de la gimnàstica rítmica.
- Aparells de la gimnàstica rítmica.
- Competicions, valoració i on es desenvolupa
- Origen i evolució de l'aeròbic.
- Tipus d'exercicis de l'aeròbic.
- Parts d'una sessió d'aeròbic.
- Competicions i valoració de l'aeròbic.
- Experimentació de diferents tipus de dansa a través de la pràctica de composicions senzilles: balls de saló, coreografies d'aeròbic i batuka.
- Pràctica de diferents modalitats gimnàstiques amb suport musical: gimnàstica rítmica i aeròbic.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

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 sobre el tema.

Musica

- Coneixement dels aspectes bàsics de la música i la seva relació amb el moviment.

4. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Utilització de les possibilitats d'expressió i comunicació d'emocions i sentiments mitjançant el

gest, les postures i el moviment.

- Creació i realització d'activitats físiques relacionades amb l'expressió corporal i la dansa.
- Organització en equip, mitjançant les activitats col·lectives.
- Acceptació de les capacitats i habilitats dels altres i el seu aprofitament per al bé comú.
- Observació de l'activitat física expressiva com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

- Aquest tema es desenvoluparà el segon trimestre al gimnàs durant 8 sessions.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Exercicis i composicions de diferents modalitats de dansa: balls de saló, coreografies d'aeròbic i batuka.
- També es faran coreografies amb els aparells de la gimnàstica rítmica.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Potenciar el treball interdisciplinari amb l'àrea de Música per identificar els elements de la música utilitzada en els balls i les danses de les classes d'Educació física.
- Enregistrar les execucions de l'alumnat en la presentació de composicions coreogràfiques individuals o col·lectives.
- Recordar la necessitat de fer un escalfament específic previ a les activitats de dansa.
- Potenciar la desinhibició, l'autoestima i el respecte a la diversitat, a través de situacions pràctiques en què l'alumnat ha de mostrar la seva expressivitat, individual o col·lectiva, davant de la resta de companys.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics. 10% de la nota.
- Valorar la participació i l'execució de les activitats proposades, tot acceptant les diferències
- entre els companys i companyes.
- Elaborar i crear una composició expressiva en grup, mostrant desinhibició i expressivitat pròpia.
- Elaborar i realitzar una seqüència coreogràfica pròpia de la gimnàstica rítmica de conjunt o de la gimnàstica aeròbica.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Elaboració en grup d'una seqüència coreogràfica de gimnàstica rítmica de conjunt o de gimnàstica aeròbica i tria de la música. S'ha de representar davant dels companys i companyes.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

EXEMPLES D'ACTIVITATS

Pràctica de diferents balls de saló:

- el vals
- el tango
- el pasdoble
- el rock-and-roll
- la salsa
- etc.

Exercicis de combinació del maneig dels aparells de la gimnàstica rítmica:

- exercicis amb pilota
- exercicis amb les maces
- exercicis amb la corda
- exercicis amb la cinta
- exercicis amb el cercol

Pràctica de petites composicions basades en els passos bàsics de l'aeròbic.

Elaboració i representació en grup d'una coreografia d'aeròbic o una part, seguint els passos següents:

- Selecció d'una música adequada, que marqui frases de 8 temps.
- Selecció dels passos o els elements tècnics que intervindran en la seqüència, tot coneixent la seva utilitat: músculs que treballen, qualitat física predominant, repeticions, etc.
- Combinació dels elements en una coreografia, amb moviments d'enllaç, d'intercanvi d'aparells (gimnàstica rítmica) i desplaçaments.

UNITAT 9 ACTIVITATS FISICOESPORTIVES. Els vessants de l'activitat fisicoesportiva.

1. OBJECTIUS

- Practicar diversos jocs i esports recreatius.
- Conèixer les característiques dels diferents vessants de l'activitat fisicoesportiva.
- Valorar els aspectes de relació social, treball en equip i joc net en les activitats.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- Vessants de l'activitat física i esportiva segons l'objectiu.
- Característiques de les activitats recreatives.
- Pràctica de diferents i variades activitats recreatives.
- Característiques del joc.
- Tipus de joc i classificació.
- Classificació de les activitats alternatives
- Característiques de les activitats a la natura.
- Classificació de les activitats a la natura.
- Elements del concepte d'esport.
- Origen de l'esport modern.
- Classificació de l'esport.
- Classificació de l'esport tradicional.
- L'esport adaptat. Tipus de discapacitats.
- Pràctica de diferents jocs i esports modificats segons els objectius que es vulguin aconseguir.
- Pràctica de jocs , activitats alternatives, esports i jocs tradicionals i esports adaptats.
- Valoració i participació en activitats físiques adaptades.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

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

Ciències de la naturalesa

- Coneixement del cos i hàbits saludables.

Socials

- Origen de l'esport i relació amb la història contemporània.

Projecte Puntedu

- Recerca de informació a la biblioteca sobre el tema.

Projecte Comenius

- Pràctica de jocs i esports tradicionals d'altres països

Projecte esport a l'escola

- Informar i afavorir la participació a les activitats organitzades dins del projecte d'esport a l'escola i en altres extraescolars.

4. LES COMPETÈNCIES BASIQUES

- Presa de decisions i assumpció de les conseqüències: l'organització en equip, la solidaritat i el respecte, la resolució negociada dels conflictes, l'acceptació de les diferents capacitats i habilitats els altres i el seu aprofitament per al bé comú.
- Observació de l'activitat física i l'esport com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

TEMPORITZACIÓ

- Es destinaran 8 sessions el primer trimestre a la practica de jocs i esports recreatius. També a la pràctica de jocs tradicionals i esport adaptat.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Practica de diversos jocs i esports col·lectius recreatius: korfbal, ultimate, tuchball, lacrosse, etc.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Realització de l'escalfament general i específic de forma autònoma.
- Utilitzar el mètode d'ensenyament recíproc en la pràctica i consolidació d'aprenentatges tècnics.
- Fomentar la participació a les activitats esportives dins del projecte "Esport a l'escola".

6. CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Respectar les normes higièniques (dutta i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics.10% de la nota.
- Valorar la participació i l'execució de les activitats proposades.
- Identificar les característiques i els elements dels diferents vessants de l'activitat fisicoesportiva en el context social actual.
- Cooperar amb els companys i companyes i practicar el joc net en les activitats.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes

d'Educació física.

- Organització d'una activitat (estació), per grups d'alumnes, que formarà part d'una sessió de treball en circuit: jocs tradicionals, esports adaptats, activitats recreatives, formes jugades de diferents esports, etc.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

UNITAT 10 ACTIVITATS FISICOESPORTIVES. Els esports col·lectius.

1. OBJECTIUS

- Practicar diversos jocs col·lectius de cooperació-oposició i de cooperació.
- Exercitar els fonaments tècnics i principis tàctics en la pràctica de les activitats físiques i esportives escollides per resoldre situacions motrius diverses.
- Valorar els aspectes de relació social, treball en equip i joc net en les activitats.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- Elements bàsics comuns a tots els esports.
- Classificació dels esports col·lectius: cooperació-oposició, cooperació.
- Aspectes tècnics dels esports col·lectius.
- Aspectes tàctics dels esports col·lectius.
- Objectius i recursos de l'atac i de la defensa.
- Classificació dels esports de cooperació.
- Organització i pràctica de diferents esports col·lectius.
- Exercitació dels principis tècnics i tàctics que es posen en joc en els esports practicats.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

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 sobre el tema.

Projecte esport a l'escola

- Informar i afavorir la participació a les activitats organitzades dins del projecte d'esport a l'escola i en altres extraescolars.

Projecte Comenius

- Pràctica d'esports típics d'altres països, per exemple el críquet.

4. LES COMPETÈNCIES BASIQUES

- Presa de decisions i assumpció de les conseqüències: l'organització en equip, la solidaritat i el respecte, la resolució negociada dels conflictes, l'acceptació de les diferents capacitats i habilitats els altres i el seu aprofitament per al bé comú.
- Observació de l'activitat física i l'esport com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

TEMPORITZACIÓ

- Es destinaran 8 sessions a la practica d'esports col·lectius el segon trimestre.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Practica de diferents esports col·lectius de cooperació i oposició.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Demanar, durant la pràctica esportiva, que l'alumne identifiqui i conegui la lògica interna del joc, per poder actuar i prendre decisions encertades, com, per exemple, conèixer quin serà el moviment o gest tècnic requerit en cada situació i de quina manera s'hauria de fer correctament.
- Realització de l'escalfament general i específic de forma autònoma.
- Utilitzar el mètode d'ensenyament recíproc en la pràctica i consolidació d'aprenentatges tècnics.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics.10% de la nota.
- Valorar la participació i l'execució de les activitats proposades.
- Cooperar amb els companys i companyes i practicar el joc net en les activitats.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionar i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

UNITAT 11 ACTIVITATS FISICOESPORTIVES. Els esports individuals.

1. OBJECTIUS

- Practicar esports individuals amb i sense oposició.
- Exercitar els fonaments tècnics i principis tàctics en la pràctica de les activitats físiques i esportives escollides per resoldre situacions motrius diverses.
- Valorar els aspectes de relació social, treball en equip i joc net en les activitats.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- Classificació dels esports individuals.
- Característiques dels esports individuals amb oposició: esports de raqueta i de lluita.
- Característiques dels esports individuals sense oposició.
- Practica d'esports individuals amb oposició: esports de raqueta i lluita.
- Practica d'esports individuals sense oposició: atletisme, gimnàstica.
- Exercitació dels principis tècnics i tàctics que es posen en joc en els esports practicats.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

3. CONEXIONS 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 sobre el tema.

Projecte esport a l'escola

- Informar i afavorir la participació a les activitats organitzades dins del projecte d'esport a l'escola i en altres extraescolars.

4. LES COMPETÈNCIES BASIQUES

- Presa de decisions i assumpció de les conseqüències: l'organització en equip, la solidaritat i el respecte, la resolució negociada dels conflictes, l'acceptació de les diferents capacitats i habilitats els altres i el seu aprofitament per al bé comú.
- Observació de l'activitat física i l'esport com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

TEMPORITZACIÓ

- Es destinaran 8 sessions a la practica d'esports individuals amb i sense oposició el tercer trimestre

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENENTATGE

- Practica d'esports individuals amb i sense oposició: atletisme, gimnàstica, esports de raqueta i de lluita.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Demanar, durant la pràctica esportiva, que l'alumne identifiqui i conegui la lògica interna del joc, per poder actuar i prendre decisions encertades, com, per exemple, conèixer quin serà el moviment o gest tècnic requerit en cada situació i de quina manera s'hauria de fer correctament.
- Irealització de l'escalfament general i específic de forma autònoma.
- Utilitzar el mètode d'ensenyament recíproc en la pràctica i consolidació d'aprenentatges tècnics.

6. CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics. 10% de la nota.
- Valorar la participació i l'execució de les activitats proposades.
- Cooperar amb els companys i companyes i practicar el joc net en les activitats.
- Respectar el material i les instal·lacions, així com les normes higièniques i de seguretat establertes en les classes d'Educació física.

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

UNITAT 12 ACTIVITATS FISICOESPORTIVES. L'esport espectacle i l'esport professional.

1. OBJECTIUS

- Saber les característiques de l'esport espectacle.
- Saber relacionar i adoptar una postura crítica amb l'esport i l'economia, sexe, violència.
- Conèixer les sortides professionals relacionades amb l'àmbit de l'educació física i l'esport.
- Emetre judicis respecte al fenomen de la violència i les implicacions socioeconòmiques que aporta l'esport de competició en l'actualitat.
- Valorar els aspectes de relació social, treball en equip i joc net en les activitats.

2. CONTINGUTS

- Característiques de l'esport espectacle.
- Relació entre l'esport i l'economia.
- Esport i gènere. Tractament d'ambdós sexes.
- Esport i violència.
- Les professions de l'esport.
- Sortides professionals relacionades amb l'àmbit de l'educació física i l'esport.
- Principis i deures en l'exercici professional.
- Anàlisi crítica de l'esport com a fenomen social i cultural i de la seva repercussió en els mitjans de comunicació.

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

Projecte Puntedu

- Recerca de informació a la biblioteca sobre el tema.

Projecte esport a l'escola

- Informar i afavorir la participació a les activitats organitzades dins del projecte d'esport a l'escola i en altres extraescolars.

4. LES COMPETÈNCIES BASIQUES

- Observació de l'activitat física i l'esport com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven.

5. METODOLOGIA D'AULA

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Aquest tema s'impartirà a nivell teòric el tercer trimestre.
- Aprofitar qualsevol situació docent perquè l'alumnat reflexioni sobre el reconeixement de drets i oportunitats entre homes i dones i s'apliquin factors de cohesió social dins la diversitat, alhora que construeix un sistema de valors propi d'acord amb una societat plural, democràtica i solidària.
- Durant les activitats en la classe d'Educació física, fer referència a notícies actuals de l'àmbit socioeconòmic que puguin promoure el debat i deixar opinar sobre elles. Prèviament, s'ha de

potenciar la recerca d'informació sobre el tema en qüestió.

- Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) en el treball autònom individual i per grups: WebQuests, pàgines web, blocs, etc.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Saber les sortides professionals relacionades amb l'àmbit de l'educació física i l'esport.
- Emetre judicis personals sobre el fenomen de la violència i les implicacions socioeconòmiques que aporta l'esport de competició en l'actualitat, a través de l'anàlisi crítica de notícies en els mitjans de comunicació.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.

UNITAT 13 ACTIVITATS EN LA NATURA EN EL MEDI TERRESTRE.

1. OBJECTIUS

- Participar a les activitats proposades: escalada i lsortida en btt.
- Conèixer les activitats físiques en els diferents medis naturals, així com les normes principals de seguretat i mesures preventives.
- Realitzar activitats físicoesportives en el medi natural, aplicant actituds, valors i normes que contribueixin a la seva conservació.
- Valorar els efectes positius de la pràctica regular de l'activitat física en la natura, pel que fa a la millora de la salut i de la qualitat de vida.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- L'escalada.
- Tipus d'escalada.
- Material i equipament d'escalada.
- Tècniques bàsiques de progressió i d'assegurança.
- Pràctica de l'escalada a la pared artificial del pati,
- Espeleologia.
- Llocs on es pot practicar.
- Material i equipament necessari.
- Tècniques de progressió i d'assegurança.
- L'esquí de muntanya.
- Material i equipament.
- Tècniques d'ascensió i de descens.
- El descens de barrancs
- El senderisme de gran recorregut.
- El ciclisme de muntanya.
- Pràctica del ciclisme de muntanya per les rodalies del centre.
- Pràctica d'escalada al rocodrom artificial del centre.
- La marxa a cavall. Moviments bàsics del cavall i material necessari.
- L'espeleologia.
- Valoració de les activitats físiques en la natura com a recurs per ocupar el temps lliure.
- Presa de consciència de l'impacte que tenen certes activitats físiques sobre l'entorn natural.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

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 sobre el tema.

Socials

- Coneixement de l'entorn.
- Coneixement de mapes, escala, nord, etc.

4. LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Autonomia pel que fa a l'adquisició dels hàbits de vida saludables.
- Organització en equip mitjançant les activitats físiques col·lectives.
- Observació de l'activitat física en la natura com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven i per la possibilitat que tenen les Persones d'inferir-hi.

5. METODOLOGIA D'AULA

TEMPORITZACIÓ

- Aquest tema s'impartirà a nivell teòric el segon trimestre.
- Solamentes dedicarà una classe a fer una sortida a la naturalesa en bicicleta i també es practicarà l'escalada al pati.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Realització d'activitats físicoesportives en el medi natural: sortida en bicicleta per les rodalies del centre. Pràctica de l'escalada a un rocodrom artificial del centre.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Vetllar pel respecte absolut a la natura i els éssers que hi viuen en la realització d'activitats físiques.
- Potenciar la reflexió sobre els riscos que comporta la pràctica d'activitats en el medi natural i la recerca de les mesures de seguretat necessàries per practicar-les.
- En les activitats en la natura i la seva organització, fer reflexionar sobre les pràctiques físiques sostenibles amb el medi.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Realització i direcció de l'escalfament. 10% de la nota.
- Valoració i anotació del treball diari, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació Física. 30% de la nota
- Respectar les normes higièniques (dutxa i/o canvi de la roba interior). Full de registre dels hàbits higiènics.10% de la nota.
- Identificar les activitats físiques en els diferents medis naturals, així com les normes principals de seguretat i les mesures preventives.
- Participar en les activitats en la natura proposades: escalada i bicicleta

- Respectar el material, les instal·lacions i el medi natural en què es realitzen les activitats, així com les normes higièniques i de seguretat establertes.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica (apèndix) o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

UNITAT 14 ACTIVITATS EN LA NATURA EN EL MEDI AERI

1. OBJECTIUS

- Saber les activitats que es poden fer en el medi aeri.
- Conèixer les normes principals de seguretat i mesures preventives.
- Realitzar activitats fisicoesportives en el medi natural, aplicant actituds, valors i normes que contribueixin a la seva conservació.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- Activitats en la natura en el medi aeri .
- Activitats en el medi aeri sense motor: ala delta i parapent.
- Característiques i tècniques de l'ala delta i parapent.
- El globus: característiques i tècniques de vol.
- Realització d'activitats fisicoesportives en el medi natural: sortida en bicicleta.
- Presa de consciència de l'impacte que tenen certes activitats físiques sobre l'entorn natural.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

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

Ciències de la naturalesa

- Coneixement de les corrents d'aire: l'aire calent puja.

Projecte Puntedu

- Recerca de informació a la biblioteca sobre el tema.

Socials

- Coneixement de l'entorn.
- Coneixemnt de mapes, escola, nord, etc.

4. LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Observació de l'activitat física en la natura com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven i per la possibilitat que tenen les Persones d'inferir-hi.

5. METODOLOGIA D'AULA

TEMPORITZACIÓ

- Aquest tema s'impartirà a nivel teòric el primer trimestre.
- No es dedicarà cap sessió pràctica a aquest tema. Solament es dedicarà una classe a fer una sortida en bicicleta per les rodalies del centre.
- **ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE**
- Recerca d'informació sobre l'oferta d'activitats físiques de l'entorn natural del territori i posada en comú amb els companys i companyes.

- Realització d'activitats físicoesportives en el medi natural: sortida en bicicleta per les rodalies del centre.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- No es farà cap pràctica relacionada amb aquest tema. Solament es farà una sortida amb bicicleta per les rodalies del centre.
- Solament es comentaran aquest tipus d'activitats i s'incentivarà als alumnes a provar-ho quan siguin majors d'edat i vulguin fer-ho.
- Vetllar pel respecte absolut a la natura i els éssers que hi viuen en la realització d'activitats físiques.
- Potenciar la reflexió sobre els riscos que comporta la pràctica d'activitats en el medi natural i la recerca de les mesures de seguretat necessàries per practicar-les.
- En les activitats en la natura i la seva organització, fer reflexionar sobre les pràctiques físiques sostenibles amb el medi.

6. CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Identificar les activitats físiques en els diferents medis naturals, així com les normes principals de seguretat i les mesures preventives.
- Participar en les activitats en la natura proposades.
- Respectar el material, les instal·lacions i el medi natural en què es realitzen les activitats, així com les normes higièniques i de seguretat establertes.

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica (apèndix) o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

UNITAT 15 ACTIVITATS EN LA NATURA EN EL MEDI AQUÀTIC

1. OBJECTIUS

- Conèixer les activitats físiques que es poden fer en el medi aquàtic.
- Realitzar activitats físicoesportives en el medi natural, aplicant actituds, valors i normes que contribueixin a la seva conservació.
- Participar activament en l'organització i realització d'una sortida al medi natural, adoptant les mesures de seguretat adequades.
- Valorar els efectes positius de la pràctica regular de l'activitat física en la natura, pel que fa a la millora de la salut i de la qualitat de vida.
- Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb l'activitat física.

2. CONTINGUTS

- Activitats en la natura en el medi aquàtic.
- Activitats en el mar: submarinisme, esquí aquàtic, surf, surf d'estel.
- Activitats en el riu: piragüisme en aigües tranquil·les i aigües braves, ràfting, hydrospeed, hidrobob, husbob, esquí de riu.
- Realització d'activitats físicoesportives en el medi natural: sortida en bicicleta.
- Planificació d'una sortida a la natura. Factors que cal tenir en compte.
- Actuacions per a la planificació d'una sortida.
- Organització de la sortida: decisions prèvies, informació als membres del grup, desenvolupament de l'activitat, actuacions en relació a la seguretat i aspectes que cal tenir en compte sobre la nutrició.
- Valoració de les activitats físiques en la natura com a recurs per ocupar el temps lliure.
- Presa de consciència de l'impacte que tenen certes activitats físiques sobre l'entorn natural.
- Preocupació i respecte per les normes higièniques i de realització de les activitats en les classes d'Educació física.

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 sobre el tema.

Socials

- Coneixement dels llocs on es poden practicar activitats a la natura.
- Coneixement de l'entorn proper on poder activitats en el medi aquàtic.

Projecte esport a l'escola.

- Participació a la sortida durant la setmana cultural a l'riu Ebre a practicar el piragüisme.

4. LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Autonomia pel que fa a l'adquisició dels hàbits de vida saludables.

- Observació de l'activitat física en la natura com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven i per la possibilitat que tenen les Persones d'inferir-hi.

5. METODOLOGIA D'AULA

TEMPORITZACIÓ

- Aquest tema s'impartirà a nivell teòric el tercer trimestre.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- Possiblement es faci una sortida al riu Ebre, aprofitant la proximitat del riu per a practicar el piragüisme durant la setmana cultural.
- Es destinarà una classe a fer una sortida en bicicleta per les rodalies del centre.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Foment de les activitats al medi aquàtic, piragüisme i altres, al riu Ebre, aprofitant la proximitat del riu.
- Vetllar pel respecte absolut a la natura i els éssers que hi viuen en la realització d'activitats físiques.
- Potenciar la reflexió sobre els riscos que comporta la pràctica d'activitats en el medi natural i la recerca de les mesures de seguretat necessàries per practicar-les.
- En les activitats en la natura i la seva organització, fer reflexionar sobre les pràctiques físiques sostenibles amb el medi.

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema. 10% de la nota
- Preguntes relacionades amb el tema a la prova escrita del primer trimestre. 30% de la nota.
- Valoració de la participació a la sortida per practicar el piragüisme al riu Ebre durant la setmana cultural i també la sortida en bicicleta durant el trimestre.
- Identificar les activitats físiques en els diferents medis naturals, així com les normes principals de seguretat i les mesures preventives.
- Respectar el material, les instal·lacions i el medi natural en què es realitzen les activitats, així com les normes higièniques i de seguretat establertes.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

Avaluació formativa

- Valoració i anotació, en el full d'observació, de l'actuació de l'alumnat en les classes d'Educació física.

Avaluació final

- Presentació d'un qüestionari sobre el tema i realització d'una prova escrita amb preguntes sobre el tema.
- Valoració de les actituds (participació, esforç, cooperació) i dels hàbits higiènics personals (dutxa, respecte pel material, seguretat) en les classes d'Educació física. Aquesta informació es pot extreure del full d'observació periòdica o d'altres anotacions diàries del professorat (equipament, treballs presentats, retards, etc.).

2. TEMPORITZACIÓ

AVALUACIÓ	UNITATS	HORES
1	1 Activitat física i salut. El cos humà i l'activitat física.	8
	4 Activitat física i entrenament. Entrenament. Conceptes generals	
	7 Activitats ritmicoexpressives. Le danses populars.	8
	9. Activitats fisicoesportives. Els vessants de l'activitat fisicoesportiva. Les activitats recreatives.	8
	14. Activitats en la natura en el medi aeri.	
2	2 Activitat física i salut. La salut i l'activitat física	7
	5 Activitat física i entrenament. Planificació d el'entrenament. Etapes de l'entrenament	
	8 Activitats ritmicoexpressives. Els balls de saló, la gimnàstica rítmica i l'aeròbic.	8
	10. Activitats fisicoesportives. Els esports col·lectius.	8
	13. Activitats en la natura en el medi terrestre: bicicleta i escalada	1
3	3 Activitat física i salut. Prevenció de lesions i actuació davant els accidents	8
	6. Activitat física i entrenament. Periodització de l'entrenament.	
	11. Activitats fisicoesportives. Els esports individuals sense oposició i amb oposició. L'esport espectacle i l'esport professional.	8
	12. Activitats fisicoesportives. L'esport espectacle i l'esport professional.	8
	15. Activitats en la natura en el medi aquàtic.	

3. CRITERIS D'AVUACIÓ

(generals, de recuperació i promoció de curs)

GENERALS:

CRITERIS D'AVUACIÓ BATXILLERAT.

1. Prova escrita	30
2. Qüestionaris	10
3. Observació del treball diari i proves	35
4. Escalfament	10
5. Hàbits higiènics	10
6. Actitud	5

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

CONCEPTES:

- L'apartat de conceptes equival al 40 % de la nota.
- El 30% a la prova de conceptes i el 10% restant de la realització dels qüestionaris de cada tema.
- Abans de la realització de la prova de conceptes s'entregarà als alumnes una relació de 40 possibles preguntes, que els alumnes s'hauran de preparar, d'aquestes preguntes en sortiran 10 a l'examen.

PROCEDIMENTS:

- L'apartat de procediment és el més important i equival a un 45% de la nota.
- El 35% fa referència a la valoració del treball diari. Sobretot fa referència a l'interès i l'afany de superació, participació activa execució correcta dels exercicis, treball autònom, etc. La correcta realització de les activitats serà avaluada tenint en compte les característiques pròpies de cada alumne. Dins d'aquest apartat es destinarà un 5% a l'execució de proves o test de condició física i de tècniques d'esports.
- El 10% a la direcció i realització de l'escalfament.

ACTITUD, VALORS I NORMES:

- L'apartat d'actitud, valors i normes és el menys valorat al batxillerat amb un 5% de percentatge de la nota. Aquest 5% fa referència a l'assistència, puntualitat, comportament amb els companys, professor, material, instal·lacions, hàbits higiènics, col·laboració en treure i recollir el material
- Els hàbits higiènics es valoraran amb un 10% de la nota. El hàbits higiènics és dutxar-se o canviar-se la samarreta. S'anotar el compliment de les normes higièniques en un full de registre.

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.

- 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.

Recuperació:

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.

En definitiva, tots els alumnes que facin 5 o més faltes de manca de practica, tant si són justificades, com si no, han de fer un treball escrit alternatiu sobre un tema prèviament acordat amb el professor.

4. RECURSOS BIBLIOGRÀFICS I ALTRES

Castells Manuel, Estarellas Carme, Santamaria Helena, Trullen Montserrat. Educació Física. Batxillerat. Materia comuna. Castellnou Edicions. Primera edició març 2008.

Castells Manuel, Estarellas Carme, Santamaria Helena, Trullen Montserrat. Educació Física. Batxillerat. Guia didàctica. Castellnou Edicions. Primera edició març 2008.

Adaptacions curriculars. Annexe.

Activitats d'ensenyament – aprenentatge. Annexe