Programació didàctica

Departament d'Educació Física

Curs 2026-2027

ies llompart

1. Introducció

1.1. Marc normatiu

La present programació didàctica del departament s'elabora d'acord amb el marc legal vigent a les Illes Balears, que estableix les directrius per a l'organització i desenvolupament del currículum en les etapes d'educació secundària obligatòria i batxillerat.

Per a l'ESO, es pren com a referència el **Decret 42/2025, de 14 de febrer**, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria a les Illes Balears, especialment el seu article 40 relatiu a les programacions didàctiques.

Per al Batxillerat, la referència normativa és el **Decret 43/2025, de 14 de febrer**, que regula el currículum d'aquesta etapa educativa, i en particular l'article 44 sobre les programacions didàctiques.

A més, es té en compte la **Llei 1/2022, de 8 de març, d'educació de les Illes Balears**, que estableix el dret de les famílies a conèixer les programacions i els criteris d'avaluació, així com altres normatives estatals i autonòmiques que resultin d'aplicació.

1.2. Relació amb el PEC i la PGA

La programació didàctica del departament s'insereix en el marc global del **Projecte educatiu de centre (PEC)**, del qual assumeix els principis pedagògics, els valors educatius i les línies d'actuació prioritàries. D'aquesta manera, les programacions garanteixen la coherència amb la identitat del centre i contribueixen a la consecució dels seus objectius estratègics.

Alhora, les programacions didàctiques formen part de la **Programació general anual (PGA)**, que concreta cada curs escolar les línies d'actuació del centre. En aquest sentit, constitueixen un instrument operatiu que dona unitat i continuïtat al treball del professorat, assegurant la coherència entre les diferents matèries i cursos i facilitant la coordinació entre els docents del departament i amb la resta d'equips docents.

1.3. Objectius generals del departament

Els **objectius generals del departament d'Educació Física** s'emmarquen en la finalitat d'afavorir el desenvolupament integral de l'alumnat a través del moviment, l'activitat física i l'esport. De manera global, es poden concretar en:

1. **Desenvolupament motriu**
    - Millorar les habilitats motrius bàsiques i específiques.
    - Afavorir el coneixement i el control del propi cos.
2. **Salut i benestar**
    - Fomentar hàbits saludables i de pràctica regular d'activitat física.
    - Conscienciar sobre la relació entre activitat física, alimentació i salut.
3. **Socialització i valors**
    - Potenciar actituds de respecte, cooperació i joc net en la pràctica esportiva.
    - Promoure la inclusió, la igualtat de gènere i el respecte a la diversitat.
4. **Coneixement i autonomia**
    - Donar eines per planificar i realitzar activitats físiques de manera autònoma.
    - Desenvolupar la capacitat crítica davant l'oferta d'activitats esportives i d'oci.
5. **Gaudí i expressió**
    - Potenciar el plaer pel moviment i l'activitat física com a mitjà d'oci i temps

lliure.

- Afavorir l'expressió corporal, la creativitat i la comunicació a través del cos.

6. **Seguretat i responsabilitat**

   - Promoure la pràctica segura de l'activitat física.

   - Conscienciar sobre la prevenció de lesions i la protecció del medi ambient en activitats a l'aire lliure.

- **OBJECTIUS INTRÍNSECS A LES SESSIONS D'EF:**

  El treball de la Resiliència (adaptar-se, recuperar-se i sortir-ne enfortit), el saber perdre, tenir tolerància a la frustració, el demanar perdó, acostumar-se a la derrota d'una manera més freqüent que a la victòria i el respecte al cos de tots per igual, encara que siguem diferents són uns pilars molt importants per el futur dels nostres alumnes que els serviran per la vida diària en molts aspectes diferents i que es treballen en totes les unitats de programació de la nostra assignatura d'una manera transversal i són uns objectius molt importants per el nostre departament.

2. Programacions per etapes, cursos i matèries

2.1. ESO

2.1.1. Primer d'ESO

2.1.1.1. Matèria Educació Física

Competències específiques
• CE 1 Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de base científica, per fer un ús saludable i autònom del temps lliure i d'aquesta manera millorar qualitat de vida. • CE 2 Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptiu-motrius i coordinatives, com també les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics. • CE 3 Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre els participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en què es participa.

- CE 4 Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment, i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des d'una perspectiva de gènere i des dels interessos econòmic-polítics que l'envolten, per tal d'assolir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals.
- CE 5 Adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·laborativa i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà.

Sabers bàsics seqüenciats i temporalització

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

Salut física

- - Taxa mínima d'activitat física diària i setmanal.(1 ESO)
- - Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. (1 ESO)
- - Alimentació saludable i valor nutricional dels aliments. (1 ESO)
- - Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relació de la musculatura del core (zona mitjana o lumbopèlvica) i la seva relació amb el manteniment de la postura.(1 ESO)
- - Tècniques de relaxació. (1 ESO)
- - Cura del cos: escalfament general autònom. (1 ESO)

Salut social

- - Efectes sobre la salut dels mals hàbits vinculats a comportaments socials tals com tabac, alcohol, begudes energètiques, addiccions, etc..(1 ESO)
- - Anàlisi crítica dels estereotips corporals. .(1 ESO)
- - Anàlisi crítica dels estereotips de gènere en l'esport. .(1 ESO)
- - Anàlisi crítica dels estereotips de competència motriu.
- - Anàlisi crítica dels comportaments violents i incitació a l'odi en l'esport.

Salut mental

- - Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius..(1 ESO)
- - L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal..(1 ESO)
- - Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives.
- - Trastorns alimentaris associats a la pràctica de l'activitat física i l'esport, com per exemple anorèxia, complex d'Adonis, bulímia, ortorèxia, etc.

ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA 1r

- - La higiene com a element imprescindible en la pràctica d'exercici físic i esport.
- - Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball..(1 ESO)
- - Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: calçat esportiu i ergonomia..(1 ESO)

- - Tècnica PAS (protegir, avisar, socórrer). Protocol 112. Suport vital bàsic (SVB). .(1 ESO)

  RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS 1r

- - Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals..(1 ESO)
- - Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives.(1 ESO)
- - Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició.(1 ESO)
- - Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil.(1 ESO)
- - Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.(1 ESO)
- - Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició.(1 ESO)
- - Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives..(1 ESO)

- - Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques. (1 ESO)
- - Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats fisicoesportives.(1 ESO)
- - Creativitat motriu: resolució de reptes i situacions-problema de manera original, tant individualment com en grup..(1 ESO)
- - Situacions en la pràctica dels esports adaptats. Elements, obstacles, mobilitat, seguretat... Consciència i empatia cap als diferents col·lectius..(1 ESO)
- - Actitud crítica davant d'elements de l'entorn que suposin obstacles a l'accessibilitat universal i a la mobilitat activa, autònoma, saludable i segura.(1 ESO)

  AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS 1r

- - Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius.(1 ESO)
- - Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives. (1 ESO)
- - Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu.(1 ESO)

  MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU

- - Aportacions de la cultura motriu (jocs i danses) a l'herència cultural. Jocs i

danses populars i tradicionals de les Illes Balears.(1-ESO)

- - Usos comunicatius de la corporalitat: expressió de sentiments i emocions en diferents contexts. Tècniques d'interpretació.(1 ESO)
- - Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic-expressiu. (1 ESO)
- - Esport i perspectiva de gènere: mitjans de comunicació i promoció de l'esport en igualtat. Presència i rellevància de figures de l'esport. Anàlisi crítica. Igualtat de gènere en les professions associades a l'esport (comentaristes, periodistes, esportistes, tècnics, etc.).(1 ESO)

INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN 1r

- - Normes d'ús: respecte per les normes viàries en els desplaçaments actius quotidians per a una mobilitat segura, saludable i sostenible.(1- ESO)
- - La bicicleta com a mitjà de transport habitual. (1- ESO)
- - Anàlisi del risc en les pràctiques fisicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus dels mateixos.(1 ESO)

Criteris d'avaluació

CA 1.1 Establir i organitzar seqüències senzilles d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial de condició física i respectar la pròpia identitat corporal.

- Organitzar seqüències senzilles d'exercici físic.

- Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut.

- Fer una valoració del nivell inicial de condició física.

- Vincular els resultats de les proves de valoració de la condició física a la salut.

- Adaptar la pràctica de l'exercici físic a la pròpia condició física.

CA 1.2 Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç,alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius,interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.

- Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal i de tornada a la calma.

- Incorporar amb progressiva autonomia processos de dosificació de l'esforç.

- Incorporar amb progressiva autonomia pautes d'alimentació saludable.

- Incorporar amb progressiva autonomia criteris sobre educació postural.

- Incorporar amb progressiva autonomia tècniques de relaxació.

- Incorporar amb progressiva autonomia hàbits d'higiene durant i després de la pràctica d'exercici físic.

CA 1.4 Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant accidents derivats de la pràctica d'exercici físic, aplicant mesures bàsiques de primers auxilis.

- Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents simulats aplicant mesures de primers auxilis.

CA 1.5 Analitzar i valorar la incidència que certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció.

- Analitzar i valorar l'impacte negatiu que certs hàbits tenen en la nostra salut i en la convivència i evitar-ne la reproducció.

CA 1.6 Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, com també els riscos per el seu ús en l'àmbit de l'exercici físic i l'esport.

- Explorar i reconèixer el potencial i riscos de diferents recursos i aplicacions digitals en l'àmbit de l'exercici físic i l'esport.

CA 2.1 Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, incloent mecanismes per reconduir els processos de treball, incloses estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.

- Desenvolupar projectes motors de caràcter individual realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i del resultat per reconduir els processos de treball.

- Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.

CA 2.2 Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisions en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de la persona oponent (si n'hi ha), i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.

- Interpretar i actuar correctament en contexts motrius variats.

- Aplicar els principis bàsics de presa de decisió, reflexionant sobre les solucions.

CA 2.3 Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, afrontant les demandes

de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb una autonomia progressiva.

CA 3.1 Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.

- Practicar una gran varietat d'activitats motrius evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en els rols de públic, participant o altres.

- Mostrar una actitud crítica davant les conductes antiesportives.

CA 3.2 Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.

CA 3.3 Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, ètnica, socioeconòmica o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.

- Fer ús d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat de gènere, afectivosexual, origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu.

- Mostrar una actitud crítica enfront els estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència.

CA 4.3 Participar activament en la creació i representació de composicions d'expressió corporal individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant

intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.

- Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.

- Utilitzar el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.

CA 5.1 Participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.

- Participar en activitats fisicoesportives en entorns urbans i naturals, terrestres o aquàtics.

- Minimitzar l'impacte de les activitats fisicoesportives a l'entorn natural, mostrant consciència de la seva petjada ecològica.

Metodologia i estratègies didàctiques

Metodologies didàctiques per a 1r d'ESO en Educació Física

- **Aprenentatge Basat en el Joc**
    - El joc és una eina clau per motivar l'alumnat i promoure l'aprenentatge significatiu.
    - Exemples: jocs preesportius, jocs cooperatius, jocs modificats.
- **Aprenentatge Cooperatiu**

- Fomenta la col·laboració, l'empatia i la inclusió.
- Exemples: activitats en grups petits on cada alumne té un rol (àrbitre, capità, responsable del material...).

- **Aprenentatge per Tasques o Estacions**
  - Proposa diferents activitats que l'alumnat realitza en rotació, afavorint la varietat i el ritme individual.
  - Permet l'autonomia i l'autoregulació.
- **Model d'Ensenyament per Responsabilitats Personals i Socials (Hellison)**
  - Molt útil per desenvolupar valors com el respecte, l'esforç, l'autocontrol o la responsabilitat.
  - Estructurat en nivells de responsabilitat (respecte, participació, esforç, ajuda als altres, transferència fora del context escolar...).
- **Gamificació**
  - Ús d'elements propis dels jocs (nivells, reptes, puntuacions) per augmentar la motivació.
  - Exemples: reptes setmanals, competicions sanes, passaports d'activitats...
- **Aprenentatge Basat en Projectes**
  - Especialment útil en unitats transversals, com la salut o l'activitat física fora del context escolar.

- Exemples: creació d'un circuit saludable per a l'institut, organització d'un torneig...

Estratègies didàctiques concretes

- **Adaptació a la diversitat**
  - Proporcionar diferents nivells de dificultat segons les capacitats motrius i interessos.
  - Materials adaptats, normes modificades, rols diferenciats.
- **Feedback constant i constructiu**
  - Comentaris individuals i de grup que ajudin a la millora personal.
  - Feedback també entre iguals (coavaluació).
- **Autoavaluació i coavaluació**
  - Rúbriques senzilles perquè l'alumnat sigui conscient del seu progrés.
  - Potenciar la reflexió i l'autoregulació.
- **Rols actius dins el grup**
  - Assignació de rols dins de les activitats per fomentar la implicació i la responsabilitat.

- **Rellevància i significativitat**
    - Activitats relacionades amb els interessos de l'alumnat: esports actuals, danses urbanes, activitats lúdiques i inclusives.
- **Espais i entorns diversos**
    - Utilització de diferents espais: gimnàs, pati, entorn natural, sortides...
    - Foment del contacte amb la natura i hàbits actius fora de l'escola.

Instruments i processos d'avaluació, sistema de qualificació

1. Processos d'avaluació

L'avaluació ha de ser **contínua, formativa i integradora**, i s'ha de basar en els criteris d'avaluació que estableix el currículum.

Etapes del procés d'avaluació:

- **Avaluació inicial (diagnòstica)**
    - Per conèixer el nivell de partida de l'alumnat.
    - Exemples: proves físiques bàsiques, observació de la participació.
- **Avaluació formativa (durant el procés)**
    - Serveix per regular l'aprenentatge, identificar dificultats i adaptar l'ensenyament.

- Ha d'incloure feedback constant.

- **Avaluació final (sumativa)**
  - Valora el grau d'assoliment dels criteris al final d'una unitat o trimestre.

---

2. Instruments d'avaluació habituals

Els instruments han de ser diversos i adequats als diferents tipus de continguts (procedimentals, conceptuals i actitudinals).

Tipus d'instrument	Descripció	Exemple
Rúbriques d'avaluació	Taula amb indicadors i nivells d'assoliment.	Rúbrica per avaluar una coreografia en l'expressió corporal.
Graelles d'observació	Permeten registrar el comportament o habilitats de l'alumnat durant les activitats.	Graella per observar la participació, cooperació o tècnica esportiva.
Qüestionaris / Tests	Per avaluar coneixements teòrics o hàbits saludables.	Test sobre alimentació o beneficis de l'activitat física.

Autoavaluació	L'alumne valora el seu propi aprenentatge.	Full d'autoavaluació després d'una unitat o projecte.
Coavaluació	Avaluació entre iguals, sovint mitjançant rúbriques.	Avaluació entre companys després d'una pràctica d'esport.
Proves motrius	Proves físiques adaptades a l'edat.	Test de resistencia (Course Navette), salts, velocitat... (sense caràcter competitiu)

3. Sistema de qualificació:

En funció de la tipologia d'ítems avaluats a cada Unitat de Programació mitjançant els instruments indicats al punt anterior, es calculen les notes de cada apartat, atorgant el percentatge indicat per obtenir la qualificació final de cada alumne:

- Ítems actitudinals: 30 %
- Ítems conceptuals: 10 %
- Ítems pràctics: 60 %

Atenció a la diversitat: En els informes NESE del departament d'Orientació cada alumne considerat NEE o NESE posarem quines són les nostres adaptacions específiques per ells. Ja siguin significatives o no, si aquestes només són d'accés o modifiquen algun contingut del currículum.

Estratègies per atendre la diversitat

1. Adaptació de les activitats

- Modificar **normes**, **objectius** o **materials** per fer l'activitat accessible.
- Ex: en un joc d'equip, reduir la distància, permetre més intents o utilitzar pilotes més grans i lleugeres.

2. Organització flexible del grup

- Agrupaments per nivells o interessos.
- Rols diferenciats dins l'activitat (arbitratge, cronometratge, anotació, entrenador...).
- Treball cooperatiu i inclusiu.

3. Propostes obertes i escalables

- Activitats amb **diferents nivells de dificultat** dins la mateixa sessió.
- Reptes personals adaptats a les capacitats de cadascú.

4. Diversificació metodològica

- Alternança entre activitats individuals, en parella, en grup...
- Ús del **joc cooperatiu**, la **gamificació**, o les **TIC** per connectar amb diferents estils d'aprenentatge.

5. Sensibilització i educació en valors

- Treballar l'empatia, el respecte a les diferències i el rebuig a l'exclusió.
- Dinàmiques d'autoestima, expressió emocional i convivència.

6. Coordinació amb altres professionals

- Treball conjunt amb PT, AL, orientador/a, tutoria...
- Plans individuals d'aprenentatge (PIA) o adaptacions curriculars no significatives (ACNS).

Elements transversals

1. Educació per a la salut

Unitats sobre alimentació saludable: relacionar l'activitat física amb la nutrició.

Educació emocional: com l'activitat física ajuda a la regulació emocional.

Prevenció de lesions: aprendre tècniques per prevenir accidents durant l'activitat

2. Valors i convivència

Jocs cooperatius: activitats on no guanya un individu, sinó el grup.

Reflexió sobre actituds: com el respecte i la solidaritat ajuden a millorar l'ambient de classe i a l'educació física.

Resolució de conflictes: treballar la mediació i el diàleg a través d'activitats físiques.

3. Educació Ambiental

Activitats a la natura: caminades, curses d'orientació, bicicletades, etc.

Promoció de la sostenibilitat: com els hàbits saludables també poden implicar una disminució de l'impacte ambiental, com caminar o fer esport en lloc de fer servir el cotxe.

Projectes sobre la biodiversitat: associar activitats físiques a la protecció de l'entorn natural.

4. Educació en Igualtat

Debat sobre rols i estereotips: quins són els estereotips de gènere associats a l'esport i com podem superar-los?

Activitats mixtes: promoure l'esport en grups mixtos, evitant competicions segregades per gènere quan no siguin necessàries.

Visibilització d'esportistes femenines: treballar per trencar amb la idea que certs esports són exclusius per a un sexe o l'altre.

5. Desenvolupament de les habilitats socials

Jocs cooperatius i competitius: alternar activitats cooperatives i competitives per equilibrar els aprenentatges socials.

Dinàmiques de grup: activitats en què els alumnes s'han de coordinar, negociar i prendre decisions conjuntament.

6. Educació per a la ciutadania global i la diversitat cultural

Esports de diferents cultures: introduir activitats com el cricket, el rugby, o la dansa tradicional de diverses regions del món.

Debat sobre esport i diversitat: reflexionar sobre les diferències culturals a l'esport (per exemple, per què alguns esports són més populars en determinades regions).

Activitats complementàries

- Sortida de senderisme a la Serra de Tramuntana
- Setmana de l'esport adaptat.
- Dia de l'Activitat Física al carrer (organitzat per el COLEF illes balears)
- Programa IESPORTIU (Ball Modern i/o Voleibol)

(Les activitats complementàries són obligatòries y avaluables)

Previsió d'activitats de característiques similars

Aquesta relació d'activitats no té caràcter exhaustiu. En cas que, al llarg del curs escolar sorgeixin oportunitats educatives que no hagin pogut ser previstes en el moment d'elaborar aquesta programació didàctica, el departament podrà incorporar activitats complementàries, extraescolars o sortides equivalents a les ja programades, sempre que mantinguin la mateixa tipologia, vagin adreçades a un alumnat de característiques similars, comptin amb una organització equivalent pel que fa al professorat responsable i responguin als mateixos objectius pedagògics, competències específiques o resultats d'aprenentatge. Aquestes activitats s'entendran incloses dins la planificació aprovada d'aquest departament, en tant que constitueixen actuacions equivalents a les previstes inicialment i es desenvolupen dins el mateix marc pedagògic i organitzatiu.

Pla de seguiment

- Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.
- Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.

- Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.

Pla de recuperació

L'assoliment dels criteris d'avaluació de la matèria es valorarà a partir de:

● A l'ESO, els alumnes que no superin la convocatòria de Juny amb un 5 de nota mitjana→ Els hi quedarà l'assignatura pendent pel curs vinent.

➔ Excepcionalment, i a criteri de professor i departament, si un/a alumne/a suspèn la 1a o la 2a avaluació de seguiment, aquest tindrà la possibilitat de recuperar l'assignatura pendent si aprova la 3a avaluació.

- En el cas que no es recuperin les dues avaluacions anteriors, serà condició per fer l'examen de recuperació final, que l'alumne entregui a traves del classroom totes les tasques del curs actual i que el dia de l'examen dugui la roba esportiva per fer la part pràctica.

➔ Dia 13 d'abril hi haurà una prova de recuperació a les 8:55h al gimnàs.
La nota sempre haurà de superar el 5 per aprovar l'assignatura.

● A Batxillerat hi ha convocatòria extraordinària: es realitzarà segona quinzena del mes de Juny aproximadament. (Dia i hora a concretar per la directiva).

Revisió i millora

- El professor estarà pendent del seu alumnat que tingui l'assignatura d'EF pendent per tal de fer-li el seguiment de les tasques a entregar i de que no es despisti per tal de que pugui aprovar les dues primeres avaluacions i així pugui aprovar l'assignatura.

- Treballarem els següents objectius

Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.

Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.

Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.

- Utilitzarem els següents instruments de seguiment

Dossier escrit (lliurament i revisió periòdica).

Registre de sessions pràctiques (assistència, esforç, progressos).

Autoavaluació de l'alumne/a (reflexió sobre la pròpia millora).

Observació del professor/a (actitud, compromís, habilitats).

2.1.2. Segon d'ESO

2.1.2.1. Educació Física

2.1.1.1. Matèria Educació Física

Competències específiques
• CE 1 Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de base científica, per fer un ús saludable i autònom del temps lliure i d'aquesta manera millorar qualitat de vida.

- CE 2 Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptiu-motrius i coordinatives, com també les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.

- CE 3 Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre els participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en què es participa.

- CE 4 Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment, i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des d'una perspectiva de gènere i des dels interessos econòmic-polítics que l'envolten, per tal d'assolir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals.

- CE 5 Adoptar un estil de vida sostenible i eco-socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·laborativa i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà.

Sabers bàsics seqüenciats i temporalització

VIDA ACTIVA I SALUDABLE 2n ESO

Salut física

- - Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. (1-2 ESO)
- - Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relació de la musculatura del core (zona mitjana o lumbopèlvica) i la seva relació amb el manteniment de la postura.(2 ESO)
- - Cura del cos: escalfament general autònom. (1-2 ESO)
- - Pautes per prevenir i tractar el dolor muscular d'origen retardat. (2 ESO)

Salut social

- - Efectes sobre la salut dels mals hàbits vinculats a comportaments socials tals com tabac, alcohol, begudes energètiques, addiccions, etc..(1-2 ESO)
- - Anàlisi crítica dels estereotips de gènere en l'esport. .(1-2 ESO)
- - Anàlisi crítica dels estereotips de competència motriu. (2 ESO)
- - Anàlisi crítica dels comportaments violents i incitació a l'odi en l'esport (2 ESO)

Salut mental

- - L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal..(1-2 ESO)
- - Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives. (2 ESO)
- - Trastorns alimentaris associats a la pràctica de l'activitat física i l'esport, com per exemple anorèxia, complex d'Adonis, bulímia, ortorèxia, etc. (2 ESO)

ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA 1r 2n

- - Elecció de la pràctica física: gestió de les situacions de competició sobre la base de criteris de lògica, respecte al rival i motivació. (2 ESO)
- - Preparació de la pràctica motriu: autoconstrucció de materials com a complement i alternativa en la pràctica d'activitat física i esport..(2 ESO)
- - La higiene com a element imprescindible en la pràctica d'exercici físic i esport. (1-2 ESO)
- - Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball..(1-2 ESO)
- - Eines digitals per a la gestió de l'activitat física. (2 ESO)
- - Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: calçat esportiu i ergonomia..(1-2 ESO)
- - Mesures de seguretat en activitats físiques dins i fora del centre escolar .(2 ESO)
- - Actuacions bàsiques davant accidents durant la pràctica d'activitats físiques. .(2 ESO)
- - Tècnica PAS (protegir, avisar, socórrer). Protocol 112. Suport vital bàsic (SVB). (1-2 ESO)

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS 1r 2n

- - Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals..(1-2 ESO)
- - Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives.(1-2 ESO)

- - Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició.(1-2 ESO)
- - Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil.(1-2 ESO)
- - Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.(1-2 ESO)
- - Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició.(1-2 ESO)
- - Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques. (1-2 ESO)
- - Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats fisicoesportives.(1-2 ESO)
- - Creativitat motriu: resolució de reptes i situacions-problema de manera original, tant individualment com en grup..(1-2 ESO)
- - Situacions en la pràctica dels esports adaptats. Elements, obstacles, mobilitat, seguretat... Consciència i empatia cap als diferents col·lectius. (1-2 ESO)
- - Actitud crítica davant d'elements de l'entorn que suposin obstacles a l'accessibilitat universal i a la mobilitat activa, autònoma, saludable i segura.(1-2 ESO).

AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS 1r 2n

- - Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius.(1-2 ESO)
- - Perseverança i tolerància a la frustració en contexts fisicoesportius. (2 ESO)
- - Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives. (1-2 ESO)
- - Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu.(1-2 ESO)
- - Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.(2 ESO)

MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU 1r 2n

- - Els jocs i les danses com a manifestació de la interculturalitat. (2 ESO)
- - Usos comunicatius de la corporalitat: expressió de sentiments i emocions en diferents contexts. Tècniques d'interpretació.(1-2 ESO)
- - Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic-expressiu. (1-2 ESO)
- - Esport i perspectiva de gènere: mitjans de comunicació i promoció de l'esport en igualtat. Presència i rellevància de figures de l'esport. Anàlisi crítica.

Igualtat de gènere en les professions associades a l'esport (comentaristes, periodistes, esportistes, tècnics, etc.).(1-2 ESO)

- - Impacte social i influència de l'esport en la cultura actual: l'esport com a fenomen de masses. Aspectes positius i negatius.(2 ESO)

INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN 1r 2n

- - La bicicleta com a mitjà de transport habitual. (1-2 ESO)
- - Utilització d'espais urbans i naturals per a la pràctica esportiva: parkour, skate o similars.(2 ESO)
- - Anàlisi del risc en les pràctiques fisicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus dels mateixos.(1-2 ESO)
- - Consum responsable: autoconstrucció de materials per a la pràctica motriu. Interdisciplinàriament en l'àrea de plàstica. (2 ESO)
- - Disseny d'activitats físiques en el medi natural i urbà. (2 ESO)
- - Cura de l'entorn proper, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans.(2 ESO)

Criteris d'avaluació

CA 1.1 Establir i organitzar seqüències senzilles d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial de condició física i respectar la pròpia identitat corporal.

- Organitzar seqüències senzilles d'exercici físic.

- Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut.

- Fer una valoració del nivell inicial de condició física.

- Vincular els resultats de les proves de valoració de la condició física a la salut.

- Adaptar la pràctica de l'exercici físic a la pròpia condició física.

CA 1.2 Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç,alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius,interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.

- Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal i de tornada a la calma.

- Incorporar amb progressiva autonomia processos de dosificació de l'esforç.

- Incorporar amb progressiva autonomia pautes d'alimentació saludable.

- Incorporar amb progressiva autonomia criteris sobre educació postural.

- Incorporar amb progressiva autonomia hàbits d'higiene durant i després de la pràctica d'exercici físic.

CA 1.3 Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament.

- Reconèixer situacions de risc i adoptar de manera autònoma mesures per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic.

CA 1.5 Analitzar i valorar la incidència que certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció.

- Analitzar i valorar l'impacte negatiu que certs hàbits tenen en la nostra salut i en la convivència i evitar-ne la reproducció.

CA 1.6 Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, com també els riscos per el seu ús en l'àmbit de l'exercici físic i l'esport.

- Explorar i reconèixer el potencial i riscos de diferents recursos i aplicacions digitals en l'àmbit de l'exercici físic i l'esport.

CA 2.1 Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, incloent mecanismes per reconduir els processos de treball, incloses estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.

- Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.

CA 2.2 Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisions en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de la persona oponent (si n'hi ha), i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.

- Interpretar i actuar correctament en contexts motrius variats.

- Aplicar els principis bàsics de presa de decisió, reflexionant sobre les solucions.

CA 2.3 Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, afrontant les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb una autonomia progressiva.

CA 3.1 Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.

- Practicar una gran varietat d'activitats motrius evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en els rols de públic, participant o altres.

- Mostrar una actitud crítica davant les conductes antiesportives.

CA 3.2 Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.

CA 3.3 Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, ètnica, socioeconòmica o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.

- Fer ús d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat de gènere, afectivosexual, origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu.

- Mostrar una actitud crítica enfront els estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència.

CA 4.1 Gestionar la participació en jocs motors i altres manifestacions artístic-expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres, afavorint la seva conservació i valorant els seus orígens, evolució i influència en les societats contemporànies.

- Participar en jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres.

- Afavorir la conservació dels jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives a partir del coneixement del seu origen, evolució i influència a la societat.

CA 4.2 Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat o els comportaments sexistes vinculats a dites manifestacions.

- Analitzar les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments.

- Evitar els possibles estereotips de gènere o capacitat i els comportaments sexistes vinculats a les diferents activitats i modalitats esportives.

CA 4.3 Participar activament en la creació i representació de composicions d'expressió corporal individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.

- Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.

- Utilitzar el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.

CA 5.1 Participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.

- Participar en activitats fisicoesportives en entorns urbans i naturals, terrestres o aquàtics.

- Minimitzar l'impacte de les activitats fisicoesportives a l'entorn natural, mostrant consciència de la seva petjada ecològica.

CA 5.2 Practicar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.

- Aplicar les normes de seguretat individuals i col·lectives a les activitats físico-esportives practicades en el medi natural i urbà.

Metodologia i estratègies didàctiques

Metodologies didàctiques per a 1r i 2n d'ESO en Educació Física

- **Aprenentatge Basat en el Joc**
    - El joc és una eina clau per motivar l'alumnat i promoure l'aprenentatge significatiu.
    - Exemples: jocs preesportius, jocs cooperatius, jocs modificats.
- **Aprenentatge Cooperatiu o model de coopedagogia/pedagogia de la cooperació**
    - Fomenta la col·laboració, l'empatia i la inclusió.
    - Una estructuració cooperativa dels processos d'ensenyament afavoreix la consecució dels objectius curriculars, facilita les relacions interpersonals i motiva a l'alumnat a practicar activitats físico - esportives.
    - Exemples: activitats en grups petits on cada alumne té un rol (àrbitre, capità, responsable del material...).
- **Aprenentatge per Tasques o Estacions**

- Proposa diferents activitats que l'alumnat realitza en rotació, afavorint la varietat i el ritme individual.
- Permet l'autonomia i l'autoregulació.

- **Model d'Ensenyament per Responsabilitats Personals i Socials (Hellison)**
  - Molt útil per desenvolupar valors com el respecte, l'esforç, l'autocontrol o la responsabilitat.
  - Estructurat en nivells de responsabilitat (respecte, participació, esforç, ajuda als altres, transferència fora del context escolar...).
- **Gamificació**
  - Ús d'elements propis dels jocs (nivells, reptes, puntuacions) per augmentar la motivació.
  - Exemples: reptes setmanals, competicions sanes, passaports d'activitats...
- **Aprenentatge Basat en Projectes**
  - Especialment útil en unitats transversals, com la salut o l'activitat física fora del context escolar.
  - Exemples: creació d'un circuit saludable per a l'institut, organització d'un torneig...

Estratègies didàctiques concretes

- **Adaptació a la diversitat**
    - Proporcionar diferents nivells de dificultat segons les capacitats motrius i interessos.
    - Materials adaptats, normes modificades, rols diferenciats.
- **Feedback constant i constructiu**
    - Comentaris individuals i de grup que ajudin a la millora personal.
    - Feedback també entre iguals (coavaluació).
- **Autoavaluació i coavaluació**
    - Rúbriques senzilles perquè l'alumnat sigui conscient del seu progrés.
    - Potenciar la reflexió i l'autoregulació.
- **Rols actius dins el grup**
    - Assignació de rols dins de les activitats per fomentar la implicació i la responsabilitat.
- **Ús de TIC**
    - Aplicacions mòbils per avaluar moviments, vídeos explicatius, codis QR per circuits interactius.
    - Potenciació del diari d'activitat física digital.

- **Rellevància i significativitat**
    - Activitats relacionades amb els interessos de l'alumnat: esports actuals, danses urbanes, activitats lúdiques i inclusives.
- **Espais i entorns diversos**
    - Utilització de diferents espais: gimnàs, pati, entorn natural, sortides...
    - Foment del contacte amb la natura i hàbits actius fora de l'escola.

Instruments i processos d'avaluació, sistema de qualificació

1. Processos d'avaluació

L'avaluació ha de ser **contínua, formativa i integradora**, i s'ha de basar en els criteris d'avaluació que estableix el currículum.

Etapes del procés d'avaluació:

- **Avaluació inicial (diagnòstica)**
    - Per conèixer el nivell de partida de l'alumnat.
    - Exemples: proves físiques bàsiques, qüestionaris de coneixements previs, observació de la participació.
- **Avaluació formativa (durant el procés)**

- Serveix per regular l'aprenentatge, identificar dificultats i adaptar l'ensenyament.
- Ha d'incloure feedback constant.

- **Avaluació final (sumativa)**
  - Valora el grau d'assoliment dels criteris al final d'una unitat o trimestre.

---

2. Instruments d'avaluació habituals

Els instruments han de ser diversos i adequats als diferents tipus de continguts (procedimentals, conceptuals i actitudinals).

Tipus d'instrument	Descripció	Exemple
Rúbriques d'avaluació	Taula amb indicadors i nivells d'assoliment.	Rúbrica per avaluar una coreografia en l'expressió corporal.
Graelles d'observació	Permeten registrar el comportament o habilitats de l'alumnat durant les activitats.	Graella per observar la participació, cooperació o tècnica esportiva.
Qüestionaris / Tests	Per avaluar coneixements teòrics o hàbits saludables.	Test sobre alimentació o beneficis de l'activitat física, QPSI,...

Diari o portafoli de l'alumne	Recull d'evidències, reflexions o autoavaluacions.	Portafoli digital amb activitats, reptes, valors treballats...
Autoavaluació	L'alumne valora el seu propi aprenentatge.	Full d'autoavaluació després d'una unitat o projecte, diana d'autoav.
Coavaluació	Avaluació entre iguals, sovint mitjançant rúbriques.	Avaluació entre companys després d'una pràctica d'esport.
Proves motrius	Proves físiques adaptades a l'edat.	Test de resistencia (Course Navette), salts, velocitat... (sense caràcter competitiu).

3. Sistema de qualificació:

Pel que fa al sistema de qualificació de 2º d'ESO, en funció de la tipologia d'ítems avaluats a cada Unitat de Programació, mitjançant els instruments indicats al punt anterior, es calculen les notes de cada apartat, atorgant el percentatge indicat per obtenir la qualificació final de cada alumne:

- Ítems actitudinals: 30 %
- Ítems procedimentals/pràctics: 60 %
- Ítems conceptuals: 10 %

Atenció a la diversitat: En els informes NESE del departament d'Orientació cada alumne considerat NEE o NESE posarem quines són les nostres adaptacions específiques per ells. Ja siguin significatives o no, si aquestes només són d'accés o modifiquen algun contingut del currículum.

Estratègies per atendre la diversitat

1. Adaptació de les activitats

- Modificar **normes**, **objectius** o **materials** per fer l'activitat accessible.
- Ex: en un joc d'equip, reduir la distància, permetre més intents o utilitzar pilotes més grans i lleugeres.

2. Organització flexible del grup

- Agrupaments per nivells o interessos.
- Rols diferenciats dins l'activitat (arbitratge, cronometratge, anotació, entrenador, preparador físic...).
- Treball cooperatiu i inclusiu.

3. Propostes obertes i escalables

- Activitats amb **diferents nivells de dificultat** (multinivell: DUA) dins la mateixa sessió.
- Reptes personals adaptats a les capacitats de cadascú.

4. Diversificació metodològica

- Alternança entre activitats individuals, en parella, en grup...

- Ús del **joc cooperatiu**, la **gamificació**, o les **TIC** per connectar amb diferents estils d'aprenentatge.

5. Sensibilització i educació en valors

- Treballar l'empatia, el respecte a les diferències i el rebuig a l'exclusió.
- Dinàmiques d'autoestima, expressió emocional i convivència.

6. Coordinació amb altres professionals

- Treball conjunt amb PT, AL, orientador/a, tutoria...
- Plans individuals d'aprenentatge (PIA) o adaptacions curriculars no significatives (ACNS).

Elements transversals

1. Educació per a la salut

Unitats sobre alimentació saludable: relacionar l'activitat física amb la nutrició.

Educació emocional: com l'activitat física ajuda a la regulació emocional.

Prevenció de lesions: aprendre tècniques per prevenir accidents durant l'activitat

2. Valors i convivència

Jocs cooperatius: activitats on no guanya un individu, sinó el grup.

Reflexió sobre actituds: com el respecte i la solidaritat ajuden a millorar l'ambient de classe i a l'educació física.

Resolució de conflictes: treballar la mediació i el diàleg a través d'activitats físiques.

3. Educació Ambiental

Activitats a la natura: caminades, curses d'orientació, bicicletades, etc.

Promoció de la sostenibilitat: com els hàbits saludables també poden implicar una disminució de l'impacte ambiental, com caminar o fer esport en lloc de fer servir el cotxe.

Projectes sobre la biodiversitat: associar activitats físiques a la protecció de l'entorn natural.

4. Educació en Igualtat

Debat sobre rols i estereotips: quins són els estereotips de gènere associats a l'esport i com podem superar-los?

Activitats mixtes: promoure l'esport en grups mixtos, evitant competicions segregades per gènere quan no siguin necessàries.

Visibilització d'esportistes femenines: treballar per trencar amb la idea que certs esports són exclusius per a un sexe o l'altre.

5. Desenvolupament de les habilitats socials

Jocs cooperatius i competitius: alternar activitats cooperatives i competitives per equilibrar els aprenentatges socials.

Dinàmiques de grup: activitats en què els alumnes s'han de coordinar, negociar i prendre decisions conjuntament.

6. Educació per a la ciutadania global i la diversitat cultural

Esports de diferents cultures: introduir activitats com el cricket, el rugby, o la dansa tradicional de diverses regions del món.

Debat sobre esport i diversitat: reflexionar sobre les diferències culturals a l'esport (per exemple, per què alguns esports són més populars en determinades regions).

Activitats complementàries

- Sortida de senderisme a la serra de tramuntana
- Setmana de l'esport adaptat.
- Dia de l'Activitat Física al carrer (organitzat per el COLEF illes balears)
- Programa Suma't: Taller BALLAM (sessions d'1h i 30' per a cada grup de 2º).
- Programa IESPORTIU (Ball Modern i/o Voleibol)

(Les activitats complementàries són obligatòries y avaluables)

Previsió d'activitats de característiques similars

Aquesta relació d'activitats no té caràcter exhaustiu. En cas que, al llarg del curs escolar sorgeixin oportunitats educatives que no hagin pogut ser previstes en el moment d'elaborar aquesta programació didàctica, el departament podrà incorporar activitats complementàries, extraescolars o sortides equivalents a les ja programades, sempre que mantenguin la mateixa tipologia, vagin adreçades a un alumnat de característiques similars, comptin amb una organització equivalent pel que fa al professorat responsable i responguin als mateixos objectius pedagògics, competències específiques o resultats d'aprenentatge. Aquestes activitats s'entendran incloses dins la planificació aprovada d'aquest departament, en tant que constitueixen actuacions equivalents a les previstes inicialment i es desenvolupen dins el mateix marc pedagògic i organitzatiu.

Pla de seguiment

- Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.

- Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.
- Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.

Pla de recuperació

L'assoliment dels criteris d'avaluació de la matèria es valorarà a partir de:

● A l'ESO, els alumnes que no superin la convocatòria de Juny amb un 5 de nota mitjana→ Els hi quedarà l'assignatura pendent pel curs vinent.

➔ Excepcionalment, i a criteri de professor i departament, si un/a alumne/a suspèn la 1a o la 2a avaluació de seguiment, aquest tindrà la possibilitat de recuperar l'assignatura pendent si aprova la 3a avaluació.

- En el cas que no es recuperin les dues avaluacions anteriors, serà condició per fer l'examen de recuperació final, que l'alumne entregui a traves del classroom totes les tasques del curs actual i que el dia de l'examen dugui la roba esportiva per fer la part pràctica.

➔ Dia 13 d'abril hi haurà una prova de recuperació a les 8:55h al gimnàs.
La nota sempre haurà de superar el 5 per aprovar l'assignatura.

● A Batxillerat hi ha convocatòria extraordinària: es realitzarà segona quinzena del mes de Juny aproximadament. (Dia i hora a concretar per la directiva).

Revisió i millora

- El professor estarà pendent del seu alumnat que tingui l'assignatura d'EF pendent per tal de fer-li el seguiment de les tasques a entregar i de que no es despisti per tal de que pugi aprovar les dues primeres avaluacions i així pugi aprovar l'assignatura.
- Treballarem els següents objectius

Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.

Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.

Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.

- Utilitzarem els següents instruments de seguiment

Dossier escrit (lliurament i revisió periòdica).

Registre de sessions pràctiques (assistència, esforç, progressos).

Autoavaluació de l'alumne/a (reflexió sobre la pròpia millora). Exemple: ***KPSI***, per saber l'evolució de l'aprenentatge de les diferents tècniques de parkour.

Observació del professor/a (actitud, compromís, habilitats).

2.1.3. Tercer d'ESO

2.1.3.1. Educació Física

2.1.1.1. Matèria Educació Físic

Competències específiques
• CE 1 Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de

base científica, per fer un ús saludable i autònom del temps lliure i d'aquesta manera millorar qualitat de vida.

- CE 2 Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptiu-motrius i coordinatives, com també les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.

- CE 3 Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre els participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en què es participa.

- CE 4 Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment, i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des d'una perspectiva de gènere i des dels interessos econòmic-polítics que l'envolten, per tal d'assolir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals.

- CE 5 Adoptar un estil de vida sostenible i eco-socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·laborativa i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà.

Sabers bàsics seqüenciats i temporalització

VIDA ACTIVA I SALUDABLE 3r 4t

Salut física

- Control de resultats i variables fisiològiques bàsiques a conseqüència de l'exercici físic. (3-4 ESO)

- Educació postural: moviments, postures i estiraments davant dolors musculars.(3- ESO)

- Educació postural: ergonomia en activitats quotidianes (davant de pantalles, ordinador, taula de treball i similars).4 ESO)

- Cura del cos: escalfament específic autònom. (3-4 ESO)

Salut social

- Suplementació i dopatge en l'esport. Riscs i condicionants ètics. (3 ESO)

Salut mental

- Exigències i pressions de la competició. (3 ESO)

ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA 3r 4t

- Beneficis de la pràctica de l'activitat física i perjudicis del sedentarisme i la inactivitat física. Prevenció de les malalties.(3-4 ESO)

- Reflexió i aplicació de mesures i pautes d'higiene en contexts de pràctica d'exercici físic.(3-4 ESO)

- Planificació i autoregulació de projectes motors: mecanismes per enregistrar, controlar i valorar les aportacions realitzades pels integrants del grup al llarg

d'un projecte.(3-4 ESO)

- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius. Gestió del risc propi i del risc dels altres. Mesures col·lectives de seguretat: preparació de l'espai de pràctica, escalfament i altres.(3-4 ESO)

- Actuacions davant accidents. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar))(4 ESO) Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra de Heimlich, senyals d'ictus i similars).(4 ESO)

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS 3r 4t

- Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals.(3-4 ESO)

- Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives.(3-4 ESO)

- Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil.(3-4 ESO)

- Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició.(3-4 ESO)

- Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les

característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte.(3-4 ESO)

- Delimitació d' estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil (3-4 ESO)

- Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals per resoldre-la acuradament. (3 ESO)

- Capacitats condicionals: planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.(3-4 ESO)

- Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físiques i esportives: aprofundiment, identificació i correcció d'errors comuns.(4 ESO)

- Creativitat motriu: creació de reptes i situacions-problema amb resolució possible mitjançant els recursos disponibles. (4 ESO)

- Barreres arquitectòniques i obstacles de l'entorn que impedeixen o dificulten l'activitat física autònoma i saludable en l'espai públic i vial.(4 ESO)

AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIU 3r 4t

- Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del

fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació.(3-4 ESO)

- Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física. (3-4 ESO)

- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.(3-4 ESO)

MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU 3r 4t

- Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els esports com a senya d'identitat cultural.(3 ESO)

- Usos comunicatius de la corporalitat: tècniques específiques d'expressió corporal.(3-4 ESO)

- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu: ball contemporani, ball de saló, acrosport, etc.(3-4 ESO)

- Organització d'espectacles i esdeveniments artístics i expressius. (4 ESO)

- Esport i perspectiva de gènere: història de l'esport des de la perspectiva de gènere i igualtat en l'accés a l'esport (diferències segons gènere, país, cultura, etc.).(3 ESO)

- Estereotips de competència motriu percebuda segons el gènere, l'edat o

qualsevol altra característica. Exemples de referents masculins i femenins, que mostrin la diversitat en l'esport.(3 ESO)

- Influència de l'esport en la cultura actual: esport i interessos polítics i econòmics.(4 ESO)

INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN 3r 4t

- Respecte a les normes viàries en els desplaçaments actius quotidians per a una mobilitat segura, saludable i sostenible.(3 ESO)

- La pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport habitual. (3 ESO)

- Nous espais i pràctiques esportives urbanes (crossfit, gimnasos urbans, circuits de cal·listènia o similars).(4 ESO)

- Anàlisi i gestió del propi risc en les pràctiques fisicoesportives en el medi natural i urbà i mesures col·lectives de seguretat.(3-4 ESO)

- Consum responsable: us sostenible i manteniment de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'activitat física.(3-4 ESO)

- Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà. x(3-4 ESO)

- Cura de l'entorn, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat i d'exercici físic en entorns naturals i urbans.(3 ESO)

Criteris d'avaluació

CA 1.1 Planificar i autoregular la pràctica d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals, respectant la pròpia identitat corporal.

- Planificar i autoregular la pràctica d'exercici físic.

- Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut.

- Adaptar la pràctica de l'exercici físic a les necessitats i interessos individuals.

CA 1.2 Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autoregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant i després de la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.

- Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal i de tornada a la calma.

- Incorporar de manera autònoma els processos dosificació de l'esforç.

- Incorporar de manera autònoma pautes d'alimentació saludable.

- Incorporar de manera autònoma criteris sobre l'educació postural.

- Incorporar de manera autònoma tècniques de relaxació.

- Incorporar de manera autònoma els hàbits d'higiene durant i després de la pràctica d'exercici físic.

CA 1.3 Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar prèviament.

- Adoptar de manera autònoma mesures per a la prevenció de lesions a la pràctica d'exercici físic.

CA 1.4 Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis.

- Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents simulades aplicant mesures de primers auxilis.

CA 1.5 Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgen els estereotips socials associats a l'àmbit corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base als criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.

- Adoptar actituds que rebutgen els estereotips associats a l'àmbit corporal, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics.

- Adoptar actituds que rebutgen els estereotips associats al gènere i a la diversitat sexual, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics.

- Adoptar actituds que rebutgen els estereotips associats als comportaments que posin en risc la salut, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics.

CA 1.6 Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana manejant recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

- Manejar recursos i aplicacions digitals de forma segura per planificar, desenvolupar i compartir la pràctica d'exercici físic.

CA 2.1 Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.

- Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.

- Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu, assegurant una participació equilibrada i realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.

CA 2.2 Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i resultats obtinguts.

- Aplicar els processos de percepció, decisió i execució de manera eficient davant situacions amb una elevada incertesa, a partir de les pròpies capacitats.

CA 2.3 Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tot tipus de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia.

- Controlar de manera eficient i creativa els components qualitatius i quantitatius de la motricitat resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles a la vida quotidiana.

CA 3.1 Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.

- Practicar una gran varietat d'activitats motrius evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en els rols de públic, participant o altres.

- Mostrar una actitud crítica davant les conductes antiesportives.

- Participar en l'organització d'activitats motrius de forma activa i responsable.

CA 3.2 Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.

- Cooperar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal participant en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.

CA 3.3 Relacionar-se i entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia i fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmica o de competència motriu, i posicionant-se activament enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.

- Entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius fent ús d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i de respecte davant la diversitat.

- Posicionar-se activament enfront dels estereotips.

CA 4.1 Comprendre i practicar diverses modalitats relacionades amb la cultura pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món, identificant i contextualitzant la influència social de l'esport en les societats actuals, valorant els seus orígens, l'evolució i les seves diferents manifestacions i interessos econòmics i polítics.

- Practicar diverses manifestacions de la cultura motriu pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món.

- Identificar la influència social de l'esport en les societats actuals.

CA 4.2 Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contexts de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de diferents gèneres en l'àmbit fisicoesportiu.

- Identificar estereotips de gènere i comportaments sexistes en l'àmbit fisicoesportiu.

- Mostrar actituds compromeses i conscients sobre els estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contexts de la motricitat, ajudant a difondre referents de tots els gèneres en l'àmbit fisicoesportiu.

CA 4.3 Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionadament i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys o altres membres de la comunitat.

- Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada.

- Utilitzar el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques.

- Difondre i compartir tècniques expressives específiques entre companys o altres membres de la comunitat.

CA 5.1 Participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica, i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.

- Participar en activitats fisicoesportives en entorns urbans i naturals, terrestres o aquàtics.

- Minimitzar l'impacte de les activitats fisicoesportives a l'entorn natural, mostrant consciència de la seva petjada ecològica.

- Desenvolupar actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais naturals o urbans on desenvolupin activitats fisicoesportives.

Metodologia i estratègies didàctiques

Metodologies didàctiques per a 3r i 4t d'ESO en Educació Física

- **Aprenentatge Basat en el Joc**
    - El joc és una eina clau per motivar l'alumnat i promoure l'aprenentatge significatiu.
    - Exemples: jocs preesportius, jocs cooperatius, jocs modificats.
- **Aprenentatge Cooperatiu**
    - Fomenta la col·laboració, l'empatia i la inclusió.
    - Una estructuració cooperativa dels processos d'ensenyament afavoreix la consecució dels objectius curriculars, facilita les relacions interpersonals i motiva a l'alumnat a practicar activitats físico - esportives.
    - Exemples: activitats en grups petits on cada alumne té un rol (àrbitre, capità, responsable del material...).
- **Aprenentatge per Tasques o Estacions**

- Proposa diferents activitats que l'alumnat realitza en rotació, afavorint la varietat i el ritme individual.

- Permet l'autonomia i l'autoregulació.

- **Model d'Ensenyament per Responsabilitats Personals i Socials (Hellison)**

  - Molt útil per desenvolupar valors com el respecte, l'esforç, l'autocontrol o la responsabilitat.

  - Estructurat en nivells de responsabilitat (respecte, participació, esforç, ajuda als altres, transferència fora del context escolar...).

- **Gamificació**

  - Ús d'elements propis dels jocs (nivells, reptes, puntuacions) per augmentar la motivació.

  - Exemples: reptes setmanals, competicions sanes, passaports d'activitats...

- **Aprenentatge Basat en Projectes**

  - Especialment útil en unitats transversals, com la salut o l'activitat física fora del context escolar.

  - Exemples: creació d'un circuit saludable per a l'institut, organització d'un torneig...

Estratègies didàctiques concretes

- **Adaptació a la diversitat**
    - Proporcionar diferents nivells de dificultat segons les capacitats motrius i interessos.
    - Materials adaptats, normes modificades, rols diferenciats.
- **Feedback constant i constructiu**
    - Comentaris individuals i de grup que ajudin a la millora personal.
    - Feedback també entre iguals (coavaluació).
- **Autoavaluació i coavaluació**
    - Rúbriques senzilles perquè l'alumnat sigui conscient del seu progrés.
    - Potenciar la reflexió i l'autoregulació.
- **Rols actius dins el grup**
    - Assignació de rols dins de les activitats per fomentar la implicació i la responsabilitat.
- **Ús de TIC**
    - Aplicacions mòbils per avaluar moviments, vídeos explicatius, codis QR per circuits interactius.
    - Potenciació del diari d'activitat física digital.

- **Rellevància i significativitat**
    - Activitats relacionades amb els interessos de l'alumnat: esports actuals, danses urbanes, activitats lúdiques i inclusives.
- **Espais i entorns diversos**
    - Utilització de diferents espais: gimnàs, pati, entorn natural, sortides...
    - Foment del contacte amb la natura i hàbits actius fora de l'escola.

Instruments i processos d'avaluació, sistema de qualificació

1. Processos d'avaluació

L'avaluació ha de ser **contínua, formativa i integradora**, i s'ha de basar en els criteris d'avaluació que estableix el currículum.

Etapes del procés d'avaluació:

- **Avaluació inicial (diagnòstica)**
    - Per conèixer el nivell de partida de l'alumnat.
    - Exemples: proves físiques bàsiques, qüestionaris de coneixements previs, observació de la participació.
- **Avaluació formativa (durant el procés)**
    - Serveix per regular l'aprenentatge, identificar dificultats i adaptar l'ensenyament.

- Ha d'incloure feedback constant.

- **Avaluació final (sumativa)**
  - Valora el grau d'assoliment dels criteris al final d'una unitat o trimestre.

---

2. Instruments d'avaluació habituals

Els instruments han de ser diversos i adequats als diferents tipus de continguts (procedimentals, conceptuals i actitudinals).

Tipus d'instrument	Descripció	Exemple
Rúbriques d'avaluació	Taula amb indicadors i nivells d'assoliment.	Rúbrica per avaluar una coreografia en l'expressió corporal.
Graelles d'observació	Permeten registrar el comportament o habilitats de l'alumnat durant les activitats.	Graella per observar la participació, cooperació o tècnica esportiva.
Qüestionaris / Tests	Per avaluar coneixements teòrics o hàbits saludables.	Test sobre alimentació o beneficis de l'activitat física.
Diari o portafoli de l'alumne	Recull d'evidències, reflexions o autoavaluacions.	Portafoli digital amb activitats, reptes, valors treballats...

Autoavaluació	L'alumne valora el seu propi aprenentatge.	Full d'autoavaluació després d'una unitat o projecte. *Diana d'autoavaluació* dels elements tècnics i participació en una coreografia.
Coavaluació	Avaluació entre iguals, sovint mitjançant rúbriques.	Avaluació entre companys després d'una pràctica d'esport o coreografia.
Proves motrius	Proves físiques adaptades a l'edat.	Test de resistencia (Course Navette, test de cooper), salts (vertical i horitzontal), velocitat (10x5), sense caràcter competitiu.

3. Sistema de qualificació:

En funció de la tipologia d'ítems avaluats a cada Unitat de Programació mitjançant els instruments indicats al punt anterior, es calculen les notes de cada apartat, atorgant el percentatge indicat per obtenir la qualificació final de cada alumne:

- Ítems actitudinals: 25 %
- Ítems procedimentals/pràctics: 50 %
- Ítems conceptuals: 25 %

Atenció a la diversitat: En els informes NESE del departament d'Orientació cada alumne considerat NEE o NESE posarem quines són les nostres adaptacions específiques per ells.

Ja siguin significatives o no, si aquestes només són d'accés o modifiquen algun contingut del currículum.

Estratègies per atendre la diversitat:

1. Adaptació de les activitats

- Modificar **normes**, **objectius** o **materials** per fer l'activitat accessible.
- Ex: en un joc d'equip, reduir la distància, permetre més intents o utilitzar pilotes més grans i lleugeres.

2. Organització flexible del grup

- Agrupaments per nivells o interessos.
- Rols diferenciats dins l'activitat (arbitratge, cronometratge, anotació, entrenador...).
- Treball cooperatiu i inclusiu.

3. Propostes obertes i escalables

- Activitats amb **diferents nivells de dificultat** dins la mateixa sessió.
- Reptes personals adaptats a les capacitats de cadascú.

4. Diversificació metodològica

- Alternança entre activitats individuals, en parella, en grup...

- Ús del **joc cooperatiu**, la **gamificació**, o les **TIC** per connectar amb diferents estils d'aprenentatge.

5. Sensibilització i educació en valors

- Treballar l'empatia, el respecte a les diferències i el rebuig a l'exclusió.
- Dinàmiques d'autoestima, expressió emocional i convivència.

6. Coordinació amb altres professionals

- Treball conjunt amb PT, AL, orientador/a, tutoria...
- Plans individuals d'aprenentatge (PIA) o adaptacions curriculars no significatives (ACNS).

Elements transversals

1. Educació per a la salut

Unitats sobre alimentació saludable: relacionar l'activitat física amb la nutrició.

Educació emocional: com l'activitat física ajuda a la regulació emocional.

Prevenció de lesions: aprendre tècniques per prevenir accidents durant l'activitat

2. Valors i convivència

Jocs cooperatius: activitats on no guanya un individu, sinó el grup.

Reflexió sobre actituds: com el respecte i la solidaritat ajuden a millorar l'ambient de classe i a l'educació física.

Resolució de conflictes: treballar la mediació i el diàleg a través d'activitats físiques.

3. Educació Ambiental

Activitats a la natura: caminades, curses d'orientació, bicicletades, etc.

Promoció de la sostenibilitat: com els hàbits saludables també poden implicar una disminució de l'impacte ambiental, com caminar o fer esport en lloc de fer servir el cotxe.

Projectes sobre la biodiversitat: associar activitats físiques a la protecció de l'entorn natural.

4. Educació en Igualtat

Debat sobre rols i estereotips: quins són els estereotips de gènere associats a l'esport i com podem superar-los?

Activitats mixtes: promoure l'esport en grups mixtos, evitant competicions segregades per gènere quan no siguin necessàries.

Visibilització d'esportistes femenines: treballar per trencar amb la idea que certs esports són exclusius per a un sexe o l'altre.

5. Desenvolupament de les habilitats socials

Jocs cooperatius i competitius: alternar activitats cooperatives i competitives per equilibrar els aprenentatges socials.

Dinàmiques de grup: activitats en què els alumnes s'han de coordinar, negociar i prendre decisions conjuntament.

6. Educació per a la ciutadania global i la diversitat cultural

Esports de diferents cultures: introduir activitats com el cricket, el rugby, o la dansa tradicional de diverses regions del món.

Debat sobre esport i diversitat: reflexionar sobre les diferències culturals a l'esport (per exemple, per què alguns esports són més populars en determinades regions).

Activitats complementàries

- Sortida de senderisme Camp d'aprenentatge des Palmer amb bicicleta (3 eso)
- Setmana de l'esport adaptat. (3 i 4 eso)
- Programa IESPORTIU (Ball Modern i/o Voleibol) (3 i 4 eso)
- Activitat Física al carrer

(Les activitats complementàries són obligatòries y avaluables)

Previsió d'activitats de característiques similars

Aquesta relació d'activitats no té caràcter exhaustiu. En cas que, al llarg del curs escolar sorgeixin oportunitats educatives que no hagin pogut ser previstes en el moment d'elaborar aquesta programació didàctica, el departament podrà incorporar activitats complementàries, extraescolars o sortides equivalents a les ja programades, sempre que mantinguin la mateixa tipologia, vagin adreçades a un alumnat de característiques similars, comptin amb una organització equivalent pel que fa al professorat responsable i responguin als mateixos objectius pedagògics, competències específiques o resultats d'aprenentatge. Aquestes activitats s'entendran incloses dins la planificació aprovada d'aquest departament, en tant que constitueixen actuacions equivalents a les previstes inicialment i es desenvolupen dins el mateix marc pedagògic i organitzatiu.

Pla de seguiment

- Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.

- Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.
- Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.

Pla de recuperació

L'assoliment dels criteris d'avaluació de la matèria es valorarà a partir de:

● A l'ESO, els alumnes que no superin la convocatòria de Juny amb un 5 de nota mitjana→ Els hi quedarà l'assignatura pendent pel curs vinent.

➔ Excepcionalment, i a criteri de professor i departament, si un/a alumne/a suspèn la 1a o la 2a avaluació de seguiment, aquest tindrà la possibilitat de recuperar l'assignatura pendent si aprova la 3a avaluació.

- En el cas que no es recuperin les dues avaluacions anteriors, serà condició per fer l'examen de recuperació final, que l'alumne entregui a traves del classroom totes les tasques del curs actual i que el dia de l'examen dugui la roba esportiva per fer la part pràctica.

➔ Dia 13 d'abril hi haurà una prova de recuperació a les 8:55h al gimnàs.
La nota sempre haurà de superar el 5 per aprovar l'assignatura.

● A Batxillerat hi ha convocatòria extraordinària: es realitzarà segona quinzena del mes de Juny aproximadament. (Dia i hora a concretar per la directiva).

Revisió i millora

- El professor estarà pendent del seu alumnat que tingui l'assignatura d'EF pendent per tal de fer-li el seguiment de les tasques a entregar i de que no es despisti per tal de que pugi aprovar les dues primeres avaluacions i així pugi aprovar l'assignatura.
- Treballarem els següents objectius

Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.

Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.

Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.

- Utilitzarem els següents instruments de seguiment

Dossier escrit (lliurament i revisió periòdica).

Registre de sessions pràctiques (assistència, esforç, progressos).

Autoavaluació de l'alumne/a (reflexió sobre la pròpia millora).

Observació del professor/a (actitud, compromís, habilitats).

2.1.4. Quart d'ESO

2.1.4.1. Educació Física

2.1.1.1. Matèria Educació Física

Competències específiques
• CE 1 Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de

base científica, per fer un ús saludable i autònom del temps lliure i d'aquesta manera millorar qualitat de vida.

- CE 2 Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptiu-motrius i coordinatives, com també les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.

- CE 3 Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre els participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en què es participa.

- CE 4 Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment, i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des d'una perspectiva de gènere i des dels interessos econòmic-polítics que l'envolten, per tal d'assolir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals.

- CE 5 Adoptar un estil de vida sostenible i eco-socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·laborativa i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà.

Sabers bàsics seqüenciats i temporalització

VIDA ACTIVA I SALUDABLE 3r 4t

Salut física

- Control de resultats i variables fisiològiques bàsiques a conseqüència de l'exercici físic. (3-4 ESO)

- Autoregulació i planificació de l'entrenament. (3 ESO)

- Alimentació saludable i anàlisi crítica de la publicitat relacionada amb alimentació (dietes no saludables, fraudulentes o sense base científica, aliments no saludables i similars).(4 ESO)

- Educació postural: moviments, postures i estiraments davant dolors musculars.(3- ESO)

- Educació postural: ergonomia en activitats quotidianes (davant de pantalles, ordinador, taula de treball i similars).4 ESO)

- Pautes per prevenir i tractar el dolor muscular d'origen retardat.(-4 ESO)

- Cura del cos: escalfament específic autònom. (3-4 ESO)

- Pràctiques perilloses entorn del cos i l'activitat física. Mites i falses creences entorn del cos i l'activitat física. (4 ESO)

Salut social

- Suplementació i dopatge en l'esport. Riscos i condicionants ètics. (3 ESO)

Salut mental

- Exigències i pressions de la competició. (3 ESO)

- Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en els mitjans de comunicació. Efectes negatius dels models estètics predominants i trastorns vinculats al culte insà al cos (complex d'Adonis, anorèxia, bulímia, etc.).(4 ESO)

- Creació d'una identitat corporal definida i consolidada allunyada d'estereotips sexistes.(4 ESO)

ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA 3r 4t

- Elecció de la pràctica física en funció dels diferents usos i finalitats de l'activitat física i de l'esport a partir del context, activitat i companys.(4 ESO)

- Preparació de la pràctica motriu: manteniment i reparació de material esportiu.(3-4 ESO)

- Beneficis de la pràctica de l'activitat física i perjudicis del sedentarisme i la inactivitat física. Prevenció de les malalties.(3-4 ESO)

- Reflexió i aplicació de mesures i pautes d'higiene en contexts de pràctica d'exercici físic.(3-4 ESO)

- Planificació i autoregulació de projectes motors: mecanismes per enregistrar, controlar i valorar les aportacions realitzades pels integrants del grup al llarg d'un projecte.(3-4 ESO)

- Eines digitals per a la gestió de l'activitat física. (4 ESO)

- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius. Gestió del risc propi i del risc dels altres. Mesures col·lectives de seguretat: preparació de l'espai de pràctica, escalfament i altres.(3-4 ESO)

- Actuacions davant accidents. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar))(4 ESO) Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra de Heimlich, senyals d'ictus i similars).(4 ESO)

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS 3r 4t

- Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals.(3-4 ESO)

- Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives.(3-4 ESO)

- Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil.(3-4 ESO)

- Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició.(3-4 ESO)

- Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte.(3-4 ESO)

- Delimitació d' estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil (3-4 ESO)

- Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals per resoldre-la acuradament. (4 ESO)

- Capacitats condicionals: planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.(3-4 ESO)

- Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físiques i esportives: aprofundiment, identificació i correcció d'errors comuns.(4 ESO)

- Creativitat motriu: creació de reptes i situacions-problema amb resolució possible mitjançant els recursos disponibles. (4 ESO)

- Barreres arquitectòniques i obstacles de l'entorn que impedeixen o dificulten l'activitat física autònoma i saludable en l'espai públic i vial.(4 ESO)

AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIU 3r 4t

- Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació.(3-4 ESO)

- Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contexts motrius.(4 ESO)

- Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física. (3-4 ESO)

- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.(3-4 ESO)

MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU 3r 4t

- Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els esports com a senya d'identitat cultural.(3 ESO)

- Usos comunicatius de la corporalitat: tècniques específiques d'expressió corporal.(3-4 ESO)

- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu: ball contemporani, ball de saló, acrosport, etc.(3-4 ESO)

- Organització d'espectacles i esdeveniments artístics i expressius. (4 ESO)

- Esport i perspectiva de gènere: història de l'esport des de la perspectiva de gènere i igualtat en l'accés a l'esport (diferències segons gènere, país, cultura, etc.).(3 ESO)

- Estereotips de competència motriu percebuda segons el gènere, l'edat o qualsevol altra característica. Exemples de referents que mostrin la diversitat en l'esport.(3 ESO)

- Influència de l'esport en la cultura actual: esport i interessos polítics i econòmics.(4 ESO)

INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN 3r 4t

- Respecte a les normes viàries en els desplaçaments actius quotidians per a una mobilitat segura, saludable i sostenible.(3 ESO)

- La pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport habitual. (3 ESO)

- Nous espais i pràctiques esportives urbanes (crossfit, gimnasos urbans, circuits de cal·listènia o similars).(4 ESO)

- Anàlisi i gestió del propi risc en les pràctiques fisicoesportives en el medi natural i urbà i mesures col·lectives de seguretat.(3-4 ESO)

- Consum responsable: us sostenible i manteniment de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'activitat física.(3-4 ESO)

- Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà. x(3-4 ESO)

- Cura de l'entorn, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat i d'exercici físic en entorns naturals i urbans.(3 ESO)

Criteris d'avaluació

CA 1.1 Planificar i autoregular la pràctica d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals, respectant la pròpia identitat corporal.

- Planificar i autoregular la pràctica d'exercici físic.

- Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut.

- Adaptar la pràctica de l'exercici físic a les necessitats i interessos individuals.

CA 1.2 Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autoregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant i després de la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.

- Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal i de tornada a la calma.

- Incorporar de manera autònoma els processos dosificació de l'esforç.

- Incorporar de manera autònoma pautes d'alimentació saludable.

- Incorporar de manera autònoma criteris sobre l'educació postural.

- Incorporar de manera autònoma tècniques de relaxació.

- Incorporar de manera autònoma els hàbits d'higiene durant i després de la pràctica d'exercici físic.

CA 1.3 Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar prèviament.

- Adoptar de manera autònoma mesures per a la prevenció de lesions a la pràctica d'exercici físic.

CA 1.4 Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis.

- Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents simulades aplicant mesures de primers auxilis.

CA 1.5 Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgen els estereotips socials associats a l'àmbit corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base als criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.

- Adoptar actituds que rebutgen els estereotips associats a l'àmbit corporal, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics.

- Adoptar actituds que rebutgen els estereotips associats al gènere i a la diversitat sexual, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics.

- Adoptar actituds que rebutgen els estereotips associats als comportaments que posin en risc la salut, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics.

CA 1.6 Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana manejant recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

- Manejar recursos i aplicacions digitals de forma segura per planificar, desenvolupar i compartir la pràctica d'exercici físic.

CA 2.1 Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.

- Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.

- Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu, assegurant una participació equilibrada i realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.

CA 2.2 Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i resultats obtinguts.

- Aplicar els processos de percepció, decisió i execució de manera eficient davant situacions amb una elevada incertesa, a partir de les pròpies capacitats.

CA 2.3 Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tot tipus de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia.

- Controlar de manera eficient i creativa els components qualitatius i quantitatius de la motricitat resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles a la vida quotidiana.

CA 3.1 Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.

- Practicar una gran varietat d'activitats motrius evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en els rols de públic, participant o altres.

- Mostrar una actitud crítica davant les conductes antiesportives.

- Participar en l'organització d'activitats motrius de forma activa i responsable.

CA 3.2 Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.

- Cooperar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal participant en la presa de decisions

vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.

CA 3.3 Relacionar-se i entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia i fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmica o de competència motriu, i posicionant-se activament enfront

dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.

- Entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius fent ús d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i de respecte davant la diversitat.

- Posicionar-se activament enfront dels estereotips.

CA 4.1 Comprendre i practicar diverses modalitats relacionades amb la cultura pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món, identificant i contextualitzant la influència social de l'esport en les societats actuals, valorant els seus orígens, l'evolució i les seves diferents manifestacions i interessos econòmics i polítics.

- Practicar diverses manifestacions de la cultura motriu pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món.

- Identificar la influència social de l'esport en les societats actuals.

CA 4.2 Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contexts de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de diferents gèneres en l'àmbit fisicoesportiu.

- Identificar estereotips de gènere i comportaments sexistes en l'àmbit fisicoesportiu.

- Mostrar actituds compromeses i conscients sobre els estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contexts de la motricitat, ajudant a difondre referents de tots els gèneres en l'àmbit fisicoesportiu.

CA 4.3 Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionadament i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys o altres membres de la comunitat.

- Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada.

- Utilitzar el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques.

- Difondre i compartir tècniques expressives específiques entre companys o altres membres de la comunitat.

CA 5.1 Participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica, i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.

- Participar en activitats fisicoesportives en entorns urbans i naturals, terrestres o aquàtics.

- Minimitzar l'impacte de les activitats fisicoesportives a l'entorn natural, mostrant consciència de la seva petjada ecològica.

- Desenvolupar actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais naturals o urbans on desenvolupin activitats fisicoesportives.

CA 5.2 Dissenyar i organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.

Metodologia i estratègies didàctiques

Metodologies didàctiques per a 3r i 4t d'ESO en Educació Física

- **Aprenentatge Basat en el Joc**
    - El joc és una eina clau per motivar l'alumnat i promoure l'aprenentatge significatiu.
    - Exemples: jocs preesportius, jocs cooperatius, jocs modificats.
- **Aprenentatge Cooperatiu**
    - Fomenta la col·laboració, l'empatia i la inclusió.
    - Exemples: activitats en grups petits on cada alumne té un rol (àrbitre, capità, responsable del material...).
- **Aprenentatge per Tasques o Estacions**
    - Proposa diferents activitats que l'alumnat realitza en rotació, afavorint la varietat i el ritme individual.
    - Permet l'autonomia i l'autoregulació.

- **Model d'Ensenyament per Responsabilitats Personals i Socials (Hellison)**
    - Molt útil per desenvolupar valors com el respecte, l'esforç, l'autocontrol o la responsabilitat.
    - Estructurat en nivells de responsabilitat (respecte, participació, esforç, ajuda als altres, transferència fora del context escolar...).
- **Gamificació**
    - Ús d'elements propis dels jocs (nivells, reptes, puntuacions) per augmentar la motivació.
    - Exemples: reptes setmanals, competicions sanes, passaports d'activitats...
- **Aprenentatge Basat en Projectes**
    - Especialment útil en unitats transversals, com la salut o l'activitat física fora del context escolar.
    - Exemples: creació d'un circuit saludable per a l'institut, organització d'un torneig...

Estratègies didàctiques concretes

- **Adaptació a la diversitat**
    - Proporcionar diferents nivells de dificultat segons les capacitats motrius i interessos.

- Materials adaptats, normes modificades, rols diferenciats.

- **Feedback constant i constructiu**
  - Comentaris individuals i de grup que ajudin a la millora personal.
  - Feedback també entre iguals (coavaluació).
- **Autoavaluació i coavaluació**
  - Rúbriques senzilles perquè l'alumnat sigui conscient del seu progrés.
  - Potenciar la reflexió i l'autoregulació.
- **Rols actius dins el grup**
  - Assignació de rols dins de les activitats per fomentar la implicació i la responsabilitat.
- **Ús de TIC**
  - Aplicacions mòbils per avaluar moviments, vídeos explicatius, codis QR per circuits interactius.
  - Potenciació del diari d'activitat física digital.
- **Rellevància i significativitat**
  - Activitats relacionades amb els interessos de l'alumnat: esports actuals, danses urbanes, activitats lúdiques i inclusives.

- **Espais i entorns diversos**
    - Utilització de diferents espais: gimnàs, pati, entorn natural, sortides...
    - Foment del contacte amb la natura i hàbits actius fora de l'escola.

Instruments i processos d'avaluació, sistema de qualificació

1. Processos d'avaluació

L'avaluació ha de ser **contínua, formativa i integradora**, i s'ha de basar en els criteris d'avaluació que estableix el currículum.

Etapes del procés d'avaluació:

- **Avaluació inicial (diagnòstica)**
    - Per conèixer el nivell de partida de l'alumnat.
    - Exemples: proves físiques bàsiques, qüestionaris de coneixements previs, observació de la participació.
- **Avaluació formativa (durant el procés)**
    - Serveix per regular l'aprenentatge, identificar dificultats i adaptar l'ensenyament.
    - Ha d'incloure feedback constant.
- **Avaluació final (sumativa)**

- Valora el grau d'assoliment dels criteris al final d'una unitat o trimestre.

---

2. Instruments d'avaluació habituals

Els instruments han de ser diversos i adequats als diferents tipus de continguts (procedimentals, conceptuals i actitudinals).

Tipus d'instrument	Descripció	Exemple
Rúbriques d'avaluació	Taula amb indicadors i nivells d'assoliment.	Rúbrica per avaluar una coreografia en l'expressió corporal.
Graelles d'observació	Permeten registrar el comportament o habilitats de l'alumnat durant les activitats.	Graella per observar la participació, cooperació o tècnica esportiva.
Qüestionaris / Tests	Per avaluar coneixements teòrics o hàbits saludables.	Test sobre alimentació o beneficis de l'activitat física.
Diari o portafoli de l'alumne	Recull d'evidències, reflexions o autoavaluacions.	Portafoli digital amb activitats, reptes, valors treballats...

Autoavaluació	L'alumne valora el seu propi aprenentatge.	Full d'autoavaluació després d'una unitat o projecte.
Coavaluació	Avaluació entre iguals, sovint mitjançant rúbriques.	Avaluació entre companys després d'una pràctica d'esport.
Proves motrius	Proves físiques adaptades a l'edat.	Test de resistencia (Course Navette), salts, velocitat... (sense caràcter competitiu).

En funció de la tipologia d'ítems avaluats a cada Unitat de Programació mitjançant els instruments indicats al punt anterior, es calcularan les notes de cada apartat, otorgant el percentatge indicat per obtenir la qualificació final de cada alumne:

- Ítems actitudinals: 25 %
- Ítems conceptuals: 50 %
- Ítems pràctics: 25 %

Atenció a la diversitat: En els informes NESE del departament d'Orientació cada alumne considerat NEE o NESE posarem quines són les nostres adaptacions específiques per ells. Ja siguin significatives o no, si aquestes només són d'accés o modifiquen algun contingut del currículum.

Estratègies per atendre la diversitat

1. Adaptació de les activitats

- Modificar **normes**, **objectius** o **materials** per fer l'activitat accessible.
- Ex: en un joc d'equip, reduir la distància, permetre més intents o utilitzar pilotes més grans i lleugeres.

2. Organització flexible del grup

- Agrupaments per nivells o interessos.
- Rols diferenciats dins l'activitat (arbitratge, cronometratge, anotació, entrenador...).
- Treball cooperatiu i inclusiu.

3. Propostes obertes i escalables

- Activitats amb **diferents nivells de dificultat** dins la mateixa sessió.
- Reptes personals adaptats a les capacitats de cadascú.

4. Diversificació metodològica

- Alternança entre activitats individuals, en parella, en grup...
- Ús del **joc cooperatiu**, la **gamificació**, o les **TIC** per connectar amb diferents estils d'aprenentatge.

5. Sensibilització i educació en valors

- Treballar l'empatia, el respecte a les diferències i el rebuig a l'exclusió.

- Dinàmiques d'autoestima, expressió emocional i convivència.

6. Coordinació amb altres professionals

- Treball conjunt amb PT, AL, orientador/a, tutoria...

- Plans individuals d'aprenentatge (PIA) o adaptacions curriculars no significatives (ACNS).

Elements transversals

1. Educació per a la salut

Unitats sobre alimentació saludable: relacionar l'activitat física amb la nutrició.

Educació emocional: com l'activitat física ajuda a la regulació emocional.

Prevenció de lesions: aprendre tècniques per prevenir accidents durant l'activitat

2. Valors i convivència

Jocs cooperatius: activitats on no guanya un individu, sinó el grup.

Reflexió sobre actituds: com el respecte i la solidaritat ajuden a millorar l'ambient de classe i a l'educació física.

Resolució de conflictes: treballar la mediació i el diàleg a través d'activitats físiques.

3. Educació Ambiental

Activitats a la natura: caminades, curses d'orientació, bicicletades, etc.

Promoció de la sostenibilitat: com els hàbits saludables també poden implicar una disminució de l'impacte ambiental, com caminar o fer esport en lloc de fer servir el cotxe.

Projectes sobre la biodiversitat: associar activitats físiques a la protecció de l'entorn natural.

4. Educació en Igualtat

Debat sobre rols i estereotips: quins són els estereotips de gènere associats a l'esport i com podem superar-los?

Activitats mixtes: promoure l'esport en grups mixtos, evitant competicions segregades per gènere quan no siguin necessàries.

Visibilització d'esportistes femenines: treballar per trencar amb la idea que certs esports són exclusius per a un sexe o l'altre.

5. Desenvolupament de les habilitats socials

Jocs cooperatius i competitius: alternar activitats cooperatives i competitives per equilibrar els aprenentatges socials.

Dinàmiques de grup: activitats en què els alumnes s'han de coordinar, negociar i prendre decisions conjuntament.

6. Educació per a la ciutadania global i la diversitat cultural

Esports de diferents cultures: introduir activitats com el cricket, el rugby, o la dansa tradicional de diverses regions del món.

Debat sobre esport i diversitat: reflexionar sobre les diferències culturals a l'esport (per exemple, per què alguns esports són més populars en determinades regions).

Activitats complementàries

- Sortida de senderisme Camp d'aprenentatge des Palmer amb bicicleta (3 eso)
- Setmana de l'esport adaptat. (3 i 4 eso)
- Dia de l'Activitat Física al carrer (organitzat per el COLEF illes balears)
- Programa IESPORTIU (Ball Modern i/o Voleibol) (3 i 4 eso)
- SUMA'T

(Les activitats complementàries són obligatòries y avaluables)

Previsió d'activitats de característiques similars

Aquesta relació d'activitats no té caràcter exhaustiu. En cas que, al llarg del curs escolar sorgeixin oportunitats educatives que no hagin pogut ser previstes en el moment d'elaborar aquesta programació didàctica, el departament podrà incorporar activitats complementàries, extraescolars o sortides equivalents a les ja programades, sempre que mantenguin la mateixa tipologia, vagin adreçades a un alumnat de característiques similars, comptin amb una organització equivalent pel que fa al professorat responsable i responguin als mateixos objectius pedagògics, competències específiques o resultats d'aprenentatge. Aquestes activitats s'entendran incloses dins la planificació aprovada d'aquest departament, en tant que constitueixen actuacions equivalents a les previstes inicialment i es desenvolupen dins el mateix marc pedagògic i organitzatiu.

Pla de seguiment

- Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.
- Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.

- Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.

Pla de recuperació

L'assoliment dels criteris d'avaluació de la matèria es valorarà a partir de:

● A l'ESO, els alumnes que no superin la convocatòria de Juny amb un 5 de nota mitjana→ Els hi quedarà l'assignatura pendent pel curs vinent.

➔ Excepcionalment, i a criteri de professor i departament, si un/a alumne/a suspèn la 1a o la 2a avaluació de seguiment, aquest tindrà la possibilitat de recuperar l'assignatura pendent si aprova la 3a avaluació.

- En el cas que no es recuperin les dues avaluacions anteriors, serà condició per fer l'examen de recuperació final, que l'alumne entregui a traves del classroom totes les tasques del curs actual i que el dia de l'examen dugui la roba esportiva per fer la part pràctica.

➔ Dia 13 d'abril hi haurà una prova de recuperació a les 8:55h al gimnàs.
La nota sempre haurà de superar el 5 per aprovar l'assignatura.

● A Batxillerat hi ha convocatòria extraordinària: es realitzarà segona quinzena del mes de Juny aproximadament. (Dia i hora a concretar per la directiva).

Revisió i millora

- El professor estarà pendent del seu alumnat que tingui l'assignatura d'EF pendent per tal de fer-li el seguiment de les tasques a entregar i de que no es despisti per tal de que pugi aprovar les dues primeres avaluacions i així pugi aprovar l'assignatura.

- Treballarem els següents objectius

Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.

Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.

Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.

- Utilitzarem els següents instruments de seguiment

Dossier escrit (lliurament i revisió periòdica).

Registre de sessions pràctiques (assistència, esforç, progressos).

Autoavaluació de l'alumne/a (reflexió sobre la pròpia millora).

Observació del professor/a (actitud, compromís, habilitats).

2.2. Batxillerat

2.2.1. Primer de batxillerat

2.2.1.1. Educació Física

Competències específiques

- CE 1 Interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant de manera responsable i conscient la seva activitat física a partir de l'autoavaluació personal sobre la base de paràmetres científics i avaluables, per satisfer les seves demandes d'oci actiu i de benestar personal, com també conèixer possibles sortides professionals associades a l'activitat física.
- CE 2 Adaptar autònomament les capacitats físiques, perceptives, motrius i coordinatives com també les habilitats i destreses motrius específiques d'algunes modalitats practicades a diferents situacions amb diferents nivells de dificultat, i consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.
- CE 3 Difondre i promoure noves pràctiques motrius i compartir espais d'activitat fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte cap als participants i a les regles sobre els resultats, per contribuir autònomament a l'enteniment social i al compromís ètic.
- CE 4 Analitzar críticament i investigar sobre les pràctiques i manifestacions culturals vinculades amb la motricitat segons el seu origen i evolució des de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics, polítics i socials que n'hagin condicionat el desenvolupament, practicant- les i fomentant-ne la conservació per ser capaç de defensar des d'una postura ètica i contextualitzada els valors que transmeten.
- CE 5 Implementar un estil de vida sostenible i compromès amb la conservació i millora de l'entorn, organitzar i desenvolupar accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport i assumir responsabilitats en la seguretat de les pràctiques, per contribuir activament al manteniment i cura del medi natural i urbà i donar a conèixer el seu potencial entre els membres de la comunitat.

Sabers bàsics seqüenciats i temporalització

- A. VIDA ACTIVA I SALUDABLE
- Salut física

  - Programa personal d'exercici físic (atenent freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat).

  - Autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives (com a requisit previ a la planificació): tècniques, estratègies i eines de mesura

  - Identificació d'objectius (motrius, saludables, d'activitat o similars) a aconseguir amb unprograma d'exercici físic personal.

  - Avaluació de l'assoliment dels objectius i reorientació d'activitats a partir dels resultats.

  - Autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives (com a requisit previ a la planificació): tècniques, estratègies i eines de mesura.

  - Professions vinculades a l'exercici físic i a la salut.

  - Dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals.

  - Eines digitals per a la gestió de l'exercici físic.

  - Tècniques bàsiques de descàrrega postural i tècniques de relaxació.

  - Musculatura de la faixa abdominal —core— (zona mitjana o lumbar i pèlvica) per a l'entrenament de la força.

  - Identificació de problemes posturals bàsics i planificació preventiva de la salut postural en activitats físiques específiques.

- Salut social

  - Pràctiques d'exercici físic que tenen efectes negatius per a la salut individual o col·lectiva.

- Pràctiques d'exercici físic amb efectes positius sobre la salut personal i col·lectiva, com per exemple: la pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport urbà habitual.

- Hàbits socials i els seus efectes tant positius com negatius en la condició física i la salut.

- Avantatges i inconvenients de l'esport professional. Històries de vida d'esportistes professionals.

- Salut mental

- Tècniques de respiració, visualització i relaxació per alliberar estrès i enfocar situacions que requereixen gran càrrega cognitiva.

- Trastorns vinculats amb la imatge corporal: complex d'Adonis (vigorexia), anorèxia, bulímia i altres.

- Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en publicitat i mitjans de comunicació.

- B. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA

- Gestió de les mesures relacionades amb la planificació de l'exercici físic i activitat esportiva(tipus d'esport, material necessari, objectius de la preparació, activitats i similars).

- Selecció responsable i sostenible del material esportiu. Anàlisi crítica d'estratègies publicitàries.

- Autogestió de projectes personals de caràcter motor a tots els nivells (social, motivacional, organitzatiu o similar).

- Prevenció d'accidents. Gestió i planificació de factors de risc en activitats físiques: exercicis compensatoris de la musculatura, mesures de seguretat.

- Actuacions crítiques davant accidents. Conducta PAS: protegir, avisar, socórrer.

Desplaçaments i transport d'accidentats. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar). Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra de Heimlich, senyals d'ictus i similars). Contingut bàsic de l'equip d'assistència (farmaciola).

- Protocols davant alertes escolars.

- C. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS

- Resolució de situacions motrius variades ajustant eficientment els components de la motricitat en activitats individuals.

- Anàlisi col·lectiva de resultats i reajustament d'actuacions per aconseguir l'èxit en activitats cooperatives.

- Accions que provoquen situacions d'avantatge respecte a l'adversari. Acompliment de rols diversos en sistemes tàctics posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip.

- Presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals, com també reajustament de la pròpia intervenció per resoldre-la adequadament.

- Planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.

- Perfeccionament de les habilitats específiques dels esports o activitats físiques que responguin als seus interessos.

- Creació de reptes i situacions-problema amb la resolució més eficient d'acord amb els recursos disponibles.

- D. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS

  - Gestió de l'èxit i la fama en contextos fisicoesportius: exemples, dificultats i estratègies. Històries de vida significatives.

  - Habilitats socials: estratègies d'integració d'altres persones en les activitats de grup.

  - Normes extraesportives per garantir la igualtat en l'esport: joc net (fair-play) financer, coeducació en esport base i similars.

  - Acompliment de rols i funcions relacionats amb l'esport: arbitratge, entrenador, participant, espectador i altres.

  - Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius(comportaments violents, discriminació per raó de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, sexistes i LGTBI-fòbies).

- E. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU

  - Els jocs i esports tradicionals i autòctons i el seu vincle cultural: origen, evolució,preservació i factors condicionants.

  - Tècniques específiques d'expressió corporal.

  - Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb intencionalitat estètica o artística i expressiva.

  - Professions que envolten l'esport. Exemples de bones pràctiques.

  - Estereotips de gènere en contextos fisicoesportius. Presència en mitjans de comunicació.

- Esport, política i economia: anàlisi crítica de la seva influència en la societat. Mercat,consumisme i esport.

- F. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN

  - Foment de la mobilitat activa, sostenible i segura en activitats quotidianes, per exemple,l'aprenentatge de la pràctica ciclista urbana segura.

  - Anàlisi de les possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica d'activitat física:equipaments, usos i necessitats.

  - Actuacions per a la millora de l'entorn urbà des del punt de vista de la motricitat (ús esportiu, accessibilitat, mobilitat, seguretat o similars).

  - Previsió de riscs associats a les activitats i els derivats de la pròpia actuació i de la del grup.Factors i elements de risc que requereixen atenció o esforç (cansament, durada de la provao similars) i bon ús i estat dels materials i equipaments.

  - Promoció i usos creatius de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'exercici físic i contribució a la seva sostenibilitat: activitats agroecològiques, ús d'eines, tasques de reparació, creació i manteniment d'espais, etc.

  - Cura i millora de l'entorn pròxim, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà.

Criteris d'Avaluació

CA 1.1 Planificar, elaborar i posar en pràctica de manera autònoma un programa personal d'activitat física dirigit a la millora o al manteniment de la salut, aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades,

segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal i avaluar els resultats obtinguts.

- Planificar, elaborar, posar en pràctica i avaluar un programa personal d'exercici físic dirigit a la millora o al manteniment de la salut de manera autònoma.

- Aplicar els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades en el programa.

- Adaptar la pràctica de l'exercici físic a les necessitats i interessos individuals, respectant la pròpia realitat i identitat.

CA 1.2 Incorporar de manera autònoma, segons les preferències personals, els processos d'activació corporal, autoregulació, alimentació saludable, educació postural i relaxació durant la pràctica d'activitats motrius, reflexionant sobre la relació amb possibles estudis posteriors.

- Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal i de tornada a la calma.

- Incorporar de manera autònoma els processos d'autoregulació durant la pràctica d'activitats motrius.

- Incorporar de manera autònoma pautes d'alimentació saludable.

- Incorporar de manera autònoma coneixements sobre educació postural.

- Incorporar de manera autònoma tècniques de relaxació.

CA 1.3 Conèixer i aplicar de manera responsable mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de l'activitat física, com també per a l'aplicació de primers auxilis davant situacions d'emergència o accident.

- Aplicar mesures per a la prevenció de lesions en la pràctica d'exercici físic.

- Conèixer i aplicar mesures de primers auxilis davant situacions simulades d'emergència o accident.

CA 1.4 Actuar de manera crítica, compromesa i responsable davant els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal i els comportaments que posin en risc la salut.

CA 1.5 Emprar de manera autònoma aplicacions i dispositius digitals relacionats amb la gestió de l'activitat física i respectar la privacitat i les mesures bàsiques de seguretat vinculades a la difusió pública de dades personals.

CE 2 Adaptar autònomament les capacitats físiques, perceptivomotrius i coordinatives com també les habilitats i destreses motrius específiques d'algunes modalitats practicades a diferents situacions amb diferents nivells de dificultat i consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.

CA 2.1 Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist o situació que pugui sorgir durant el procés de manera eficient i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.

- Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, gestionant autònomament qualsevol imprevist que pugui sorgir al llarg del procés de manera eficient i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.

- Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist que pugui sorgir al llarg del procés de manera eficient i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.

CA 2.2 Solucionar de manera autònoma situacions d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius amb fluïdesa, precisió i control.

CA 2.3 Identificar, analitzar i comprendre els factors clau que condicionen la intervenció dels components qualitatius i quantitatius de la motricitat en la realització de gests tècnics o situacions motrius variades, identificar errors comuns i proposar solucions.

CE 3 Difondre i promoure noves pràctiques motrius, compartir espais d'activitat fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat i prioritzar el respecte cap als participants i a les regles sobre els resultats, per contribuir autònomament a l'enteniment social i al compromís ètic.

CA 3.1 Organitzar i practicar diverses activitats motrius, valorant-ne el potencial com a possible sortida professional i analitzant els beneficis des de la perspectiva de la salut i les possibilitats d'interacció social.

- Organitzar i practicar diverses activitats motrius i valorar-ne el potencial com a possible sortida professional.

- Analitzar els beneficis de les activitats motrius des de la perspectiva de la salut i les possibilitats d'interacció social.

CA 3.2 Cooperar o col·laborar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist o situació que pugui sorgir durant el procés.

- Cooperar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist que pugui sorgir.

CA 3.3 Establir mecanismes de relació i entesa amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia, fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat.

- Entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia.

- Fer ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat.

CE 4 Analitzar críticament i investigar sobre les pràctiques i manifestacions culturals vinculades amb la motricitat segons l'origen i l'evolució des de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics, polítics i socials que n'hagin condicionat el desenvolupament,practicar-les i fomentar-ne la conservació per ser capaç de defensar des d'una postura ètica i contextualitzada els valors que transmeten.

CA 4.1 Comprendre i contextualitzar la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant els orígens i l'evolució fins a l'actualitat i rebutjant els components que no s'ajustin als valors d'una societat oberta, inclusiva, diversa i igualitària.

- Comprendre la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant-ne els orígens i l'evolució fins a l'actualitat.

CA 4.2 Crear i representar composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical, aplicant les més apropiades a cada composició per representar-les davant els companys o altres membres de la comunitat.

- Crear i representar, davant els companys o altres membres de la comunitat, composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical i aplicar amb precisió, idoneïtat i coordinació escènica les tècniques expressives més apropiades.

CE 5 Implementar un estil de vida sostenible i compromès amb la conservació i millora de l'entorn, organitzant i desenvolupant accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport i assumir responsabilitats en la seguretat de les pràctiques per contribuir activament al manteniment i cura del medi natural i urbà i donar-ne a conèixer el potencial entre els membres de la comunitat.

CA 5.1 Promoure i participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, interactuant amb l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, reduint al màxim la petjada ecològica i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.

- Promoure i participar en activitats fisicoesportives en entorns urbans i naturals, terrestres o aquàtics.

- Minimitzar l'impacte de les activitats fisicoesportives a l'entorn natural, mostrant consciència de la petjada ecològica.

- Desenvolupar actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais naturals o urbans on desenvolupin activitats fisicoesportives.

CA 5.2 Practicar i organitzar activitats fisicoesportives en derivats de la utilització dels equipaments,l'entorn o la pròpia actuació dels participants.

- Practicar i organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà assumint responsabilitats.

- Preveure els riscs de la pròpia activitat i de la utilització d'equipaments, l'entorn o l'actuació dels participants.

- Aplicar les normes de seguretat individuals i col·lectives a les activitats físicoesportives practicades en el medi natural i urbà.

Metodologia i estratègies didàctiques

Metodologies didàctiques

- **Aprenentatge Basat en el Joc**

- Jocs preesportius, jocs cooperatius, jocs modificats.

- **Aprenentatge Cooperatiu**
  - Fomenta la col·laboració, l'empatia i la inclusió.
  - Exemples: activitats en grups petits on cada alumne té un rol (àrbitre, capità, responsable del material...).

- **Aprenentatge per Tasques o Estacions**
  - Proposa diferents activitats que l'alumnat realitza en rotació, afavorint la varietat i el ritme individual. S'utilitzarà en els diferents esports que treballarem al llarg del curs.
  - Permet l'autonomia i l'autoregulació.

- **Model d'Ensenyament per Responsabilitats Personals i Socials (Hellison)**
  - Molt útil per desenvolupar valors com el respecte, l'esforç, l'autocontrol o la responsabilitat. Taller de Mindfulness concretament pe treballar aquest aspecte.
  - Estructurat en nivells de responsabilitat (respecte, participació, esforç, ajuda als altres, transferència fora del context escolar...).

- **Gamificació**
  - Ús d'elements propis dels jocs (nivells, reptes, puntuacions) per augmentar la motivació.

- Exemples: reptes setmanals, competicions sanes, passaports d'activitats, petits tornejos...

- **Aprenentatge Basat en Projectes**

  - Creació d'un torneig d'Esports Alternatius al Parc de la Riera per altres grups de 1r de Batxillerat.

Estratègies didàctiques concretes

- **Adaptació a la diversitat**

  - Proporcionar diferents nivells de dificultat segons les capacitats motrius i interessos.

  - Materials adaptats, normes modificades, rols diferenciats.

- **Feedback constant i constructiu**

  - Comentaris individuals i de grup que ajudin a la millora personal.

  - Feedback també entre iguals (coavaluació).

- **Autoavaluació i coavaluació**

  - Rúbriques senzilles perquè l'alumnat sigui conscient del seu progrés.

  - Potenciar la reflexió i l'autoregulació.

- **Rols actius dins el grup**
    - Assignació de rols dins de les activitats per fomentar la implicació i la responsabilitat.
- **Ús de TIC**
    - Aplicacions mòbils per avaluar moviments, vídeos explicatius, codis QR per circuits interactius.
    - Potenciació del diari d'activitat física digital.
- **Rellevància i significativitat**
    - Activitats relacionades amb els interessos de l'alumnat: esports actuals, danses urbanes, activitats lúdiques i inclusives.
- **Espais i entorns diversos**
    - Utilització de diferents espais: gimnàs, pati, entorn natural, sortides...
    - Foment del contacte amb la natura i hàbits actius fora de l'escola.

Instruments i processos d'avaluació, sistema de qualificació

1. Processos d'avaluació

L'avaluació ha de ser **contínua, formativa i integradora**, i s'ha de basar en els criteris d'avaluació que estableix el currículum.

Etapes del procés d'avaluació:

- **Avaluació inicial (diagnòstica)**
    - Per conèixer el nivell de partida de l'alumnat. Mitjançant els tests físics (força, resistència, flexibilitat, 1' abdominals, bot peus junts i llançament de pilota).

- **Avaluació formativa (durant el procés)**
    - Serveix per regular l'aprenentatge, identificar dificultats i adaptar l'ensenyament, amb la pràctica de diferents activitats, jocs, pràctica d'esports, activitats rítmic-expressives i ballades.
    - Innclourà feedback constant, per part nostra i s'anirà treballant al llarg de tot el curs amb els diferents esports.
- **Avaluació final (sumativa)**
    - Valorarem el grau d'assoliment dels criteris al final d'una unitat de programació i trimestre.

---

2. Instruments d'avaluació habituals

Els instruments han de ser diversos i adequats als diferents tipus de continguts (procedimentals, conceptuals i actitudinals).

Tipus d'instrument	Descripció	Exemple
Rúbriques d'avaluació	Taula amb indicadors i nivells d'assoliment.	Rúbrica per avaluar la coreografia en l'expressió corporal i l'acrosport
Graelles d'observació		Graella per observar la participació, cooperació o tècnica esportiva.
Qüestionaris / Tests	Per avaluar coneixements teòrics o hàbits saludables.	Test sobre alimentació o beneficis de l'activitat física, mindfulness,..
Diari o portafoli de l'alumne	Recull d'evidències, reflexions o autoavaluacions.	Portafoli digital amb activitats, reptes, valors treballats organitzant la seva sessió i la sortida al Parc de la Riera.
Coavaluació	Avaluació entre iguals, sovint mitjançant rúbriques.	Avaluació entre companys després d'una pràctica d'esport.

Proves motrius	Proves físiques adaptades a l'edat.	Test de resistencia (Course Navette), salts, velocitat... (sense caràcter competitiu).

3. Criteris de qualificació

30% de la nota, serà la part més teòrica de l'assignatura, amb l'entrega de treballs durant tot el curs (com el Fes la teva sessió, diada d'esports teòrics al Parc de la Riera,...)

50% de la nota serà la part pràctica i procedimental de l'assignatura, com els jocs, esports, acrosport, ball,...

20% de la nota serà la part actitudinal i de comportament vers l'assignatura i companys, roba esportiva, canvi de roba després de les classes,...
IMPORTANT: la nota de l'avaluació extraordinària mai podrà ser inferior a la nota de l'ordinària.

Atenció a la diversitat: En els informes NESE del departament d'Orientació cada alumne considerat NEE o NESE posarem quines són les nostres adaptacions específiques per ells. Ja siguin significatives o no, si aquestes només són d'accés o modifiquen algun contingut del currículum.

Estratègies per atendre la diversitat

1. Adaptació de les activitats

- Modificar **normes**, **objectius** o **materials** per fer l'activitat accessible.

- Ex: en un joc d'equip, reduir la distància, permetre més intents o utilitzar pilotes més grans i lleugeres.

2. Organització flexible del grup

- Agrupaments per nivells o interessos.
- Rols diferenciats dins l'activitat (arbitratge, cronometratge, anotació, entrenador...).
- Treball cooperatiu i inclusiu.

3. Propostes obertes i escalables

- Activitats amb **diferents nivells de dificultat** dins la mateixa sessió.
- Reptes personals adaptats a les capacitats de cadascú.

4. Diversificació metodològica

- Alternança entre activitats individuals, en parella, en grup...
- Ús del **joc cooperatiu**, la **gamificació**, o les **TIC** per connectar amb diferents estils d'aprenentatge.

5. Sensibilització i educació en valors

- Treballar l'empatia, el respecte a les diferències i el rebuig a l'exclusió.
- Dinàmiques d'autoestima, expressió emocional i convivència.

6. Coordinació amb altres professionals

- Treball conjunt amb PT, AL, orientador/a, tutoria...
- Plans individuals d'aprenentatge (PIA) o adaptacions curriculars no significatives (ACNS).

Elements transversals

1. Educació per a la salut

Unitats sobre alimentació saludable: relacionar l'activitat física amb la nutrició. Educació emocional: com l'activitat física ajuda a la regulació emocional, és treballa practicament a totes les session.

Prevenció de lesions i tècniques de primers auxilis: aprendre tècniques per prevenir accidents durant l'activitat

2. Valors i convivència

Jocs cooperatius: activitats on no guanya un individu, sinó el grup. Reflexionant sobre actituds: com el respecte i la solidaritat ajuden a millorar l'ambient de classe i a l'educació física.

Resolució de conflictes: treballar la mediació i el diàleg a través d'activitats físiques.

3. Educació Ambiental

Activitats a la natura: Parc de la Riera, caminades,..

Promoció de la sostenibilitat: com els hàbits saludables també poden implicar una disminució de l'impacte ambiental, com caminar o fer esport en lloc de fer servir el cotxe.

Projectes sobre la biodiversitat: associar activitats físiques a la protecció de l'entorn natural.

4. Educació en Igualtat

Debat sobre rols i estereotips: quins són els estereotips de gènere associats a l'esport i com podem superar-los? Els treballarem amb l'acrosport.

Activitats mixtes: promoure l'esport en grups mixtos, evitant competicions segregades per gènere quan no siguin necessàries. (Bàsquet, volei, fútbol, handbol, rugbi,..).Visibilització d'esportistes femenines: treballar per trencar amb la idea que certs esports són exclusius per a un sexe o l'altre. Document de la noticia esportiva.

5. Desenvolupament de les habilitats socials

Jocs cooperatius i competitius: alternar activitats cooperatives i competitives per equilibrar els aprenentatges socials. Dinàmiques de grup: activitats en què els alumnes s'han de coordinar, negociar i prendre decisions conjuntament.

6. Educació per a la ciutadania global i la diversitat cultural

Esports de diferents cultures: introduir activitats com el cricket, el rugby, o la dansa tradicional de diverses regions del món. Ho treballarem sobretot amb el programa de dissenya la teva sessió.

Activitats complementàries

- SUMA'T
- Dia de l'Activitat Física al carrer (organitzat per el COLEF illes balears)
- Diada esports alternatius al Parc de la Riera
- Escalada rocòdrom In Rock
- Setmana de l'esport adaptat.

(Les activitats complementàries són obligatòries y avaluables)

Previsió d'activitats de característiques similars

Aquesta relació d'activitats no té caràcter exhaustiu. En cas que, al llarg del curs escolar sorgeixin oportunitats educatives que no hagin pogut ser previstes en el moment d'elaborar aquesta programació didàctica, el departament podrà incorporar activitats complementàries, extraescolars o sortides equivalents a les ja programades, sempre que mantenguin la mateixa tipologia, vagin adreçades a un alumnat de característiques similars, comptin amb una organització equivalent pel que fa al professorat responsable i responguin als mateixos objectius pedagògics, competències específiques o resultats d'aprenentatge. Aquestes activitats s'entendran incloses dins la planificació aprovada d'aquest departament, en tant que constitueixen actuacions equivalents a les previstes inicialment i es desenvolupen dins el mateix marc pedagògic i organitzatiu.

Pla de seguiment

- Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.
- Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.
- Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.

Pla de recuperació

L'assoliment dels criteris d'avaluació de la matèria es valorarà a partir de:

● A l'ESO, els alumnes que no superin la convocatòria de Juny amb un 5 de nota mitjana→ Els hi quedarà l'assignatura pendent pel curs vinent.

➔ Excepcionalment, i a criteri de professor i departament, si un/a alumne/a suspèn la 1a o la 2a avaluació de seguiment, aquest tindrà la possibilitat de recuperar l'assignatura

pendent si aprova la 3a avaluació.

- En el cas que no es recuperin les dues avaluacions anteriors, serà condició per fer l'examen de recuperació final, que l'alumne entregui a traves del classroom totes les tasques del curs actual i que el dia de l'examen dugui la roba esportiva per fer la part pràctica.

➔ Dia 13 d'abril hi haurà una prova de recuperació a les 8:55h al gimnàs.
La nota sempre haurà de superar el 5 per aprovar l'assignatura.

● A Batxillerat hi ha convocatòria extraordinària: es realitzarà segona quinzena del mes de Juny aproximadament. (Dia i hora a concretar per la directiva).

Revisió i millora

- El professor estarà pendent del seu alumnat que tingui l'assignatura d'EF pendent per tal de fer-li el seguiment de les tasques a entregar i de que no es despisti per tal de que pugi aprovar les dues primeres avaluacions i així pugi aprovar l'assignatura.
- Treballarem els següents objectius

  Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.

  Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.

  Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.
- Utilitzarem els següents instruments de seguiment

  Dossier escrit estarà posada la feina a fer al classroom del grup (lliurament).

  Registre de sessions pràctiques (assistència, esforç, progressos)

Observació del professor/a (actitud, compromís, habilitats).

2.2.2. Segon de batxillerat

2.2.2.1. Activitat Física, oci i Salut

Competències específiques
• CE 1 Analitzar les diverses maneres d'entendre l'oci i l'activitat física en la societat actual, relacionar-les amb les repercussions que té en la qualitat de vida i identificar els aspectes fonamentals dels hàbits saludables per comprometre's amb la necessitat d'adoptar un estil de vida actiu i saludable que contribueixi a la millora de la qualitat de vida. • CE 2 Valer-se en situacions motrius amb lògiques internes i externes variades valorant i reajustant la pròpia intervenció i la de la resta per crear de forma autònoma plans d'acció individuals i col·lectius elaborats. • CE 3 Dissenyar, aplicar i avaluar intervencions didàctiques de l'àmbit motor a partir de l'anàlisi de les característiques i necessitats de les persones objecte de la intervenció, per familiaritzar-se amb els elements clau en el procés d'ensenyament-aprenentatge motor. • CE 4 Planificar i gestionar la condició física aplicant les lleis i els principis d'entrenament i analitzant les diferents proves físiques d'accés a professions o estudis relacionats amb l'activitat física, per contribuir al desenvolupament eficaç de les capacitats físiques condicionals i coordinatives pròpies o de tercers.

- CE 5 Desenvolupar comportaments responsables i de respecte, potenciant un clima positiu, l'esperit emprenedor, creativitat, autonomia, iniciativa personal, treball en equip i sentit crític per promoure valors i actituds que facin possible una fructífera inserció en la societat i cuidar i conservar els béns naturals i socioculturals.

Sabers bàsics seqüenciats i temporalització

- A. ACTIVITAT FÍSICA I SALUT INTEGRAL

  - Anàlisi dels conceptes bàsics: activitat física, exercici físic, condició física, salut i qualitat de vida.

  - Evolució del concepte de qualitat de vida.

  - Efectes positius i riscs de la pràctica regular d'exercici físic sobre la forma física i la salut.

  - Aplicació dels criteris bàsics d'actuació i pràctica de maniobres bàsiques de primers auxilis: valoració primària i secundària.

  - Pautes per a la recuperació de lesions relacionades amb l'activitat física.

  - Activitats relacionades amb hàbits saludables com la postura, la relaxació i la respiració.

  - Mobilitat sostenible.

  - Tècniques de relaxació. Estratègies per a la gestió de l'estrès i l'impacte en la salut mental.

  - Atenció plena (mindfullness), ioga, dinàmiques de gestió grupal, entre d'altres.

- B. CONDICIONAMENT FÍSIC

  - Anatomia i fisiologia de l'exercici físic.

- Fenòmens bàsics d'adaptació de l'organisme a l'exercici físic.

- Principis i lleis que regulen l'entrenament.

- Les capacitats físiques bàsiques condicionals i coordinatives.

- Sistemes d'entrenament de les capacitats físiques.

- Disseny de l'entrenament.

- Avaluació de la condició física mitjançant proves objectives.

- Disseny d'un programa de condicionament físic adaptat a les necessitats personals.

- Anàlisi i reflexió sobre els hàbits alimentaris i disseny de dietes dirigides a una alimentació equilibrada en funció de l'activitat física.

- Neurociència. Exercici físic, memòria i capacitat d'aprenentatge.

- C. LUDOMOTRICITAT I SOCIOLOGIA

  - Situacions psicomotrius.

  - Situacions sociomotrius d'oposició, de cooperació i d'oposició-col·laboració.

  - Situacions motrius en entorn amb incertesa.

  - Activitats físiques artisticoexpressives.

  - Quasijocs, esports, jocs tradicionals i situacions didàctiques.

  - Valors individuals, socials i mediambientals: joc net, treball en equip, confiança en un mateix, respecte a les normes, participació democràtica, autonomia i iniciativa personal, respecte a la diversitat, conductes sostenibles i ecològiques.

  - Resiliència i actitud positiva davant l'esforç i la superació.

- Activitats lúdiques i la seva relació amb les habilitats socials. Esport i temps lliure, influència en la cultura i desenvolupament social.

- D. ENSENYAMENT, PLANIFICACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA

  - Planificació i organització d'activitats fisicoesportives.

  - Conceptes bàsics de la ciència de l'acció motriu relacionats amb l'educació física.

  - L'educació física: evolució històrica, finalitats i perspectives actuals.

  - Disseny de sessions i seqüències didàctiques senzilles: objectius, continguts, metodologia i avaluació.

  - Estudis, sortides professionals de l'àmbit de l'activitat física i l'esport i proves físiques d'accés.

- E. ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT EN LA SOCIETAT DE L'OCI

  - Oci i temps lliure: activitat física en la societat.

  - L'esport en la societat contemporània: concepte, evolució i les seves manifestacions (esport espectacle, competitiu, educatiu, adaptat, recreatiu, etc.).

  - Organismes i institucions esportius: Consell Superior d'Esports, entitats esportives (federacions, clubs, agrupacions esportives escolars, etc.)

  - Impacte de determinades activitats en el medi ambient i actuacions per a la cura de l'entorn.

  - Autoconstrucció i reciclatge de materials.

  - Oferta social dels possibles esports o activitats físiques practicables en el nostre entorn.

  - L'univers lúdic balear: ball de bot, foguerons, etc.

- El projecte pedagògic de Pierre de Coubertin i el moviment olímpic actual: evolució dels Jocs Olímpics

Criteris d'Avaluació

- CA 1.1 Valorar i experimentar les aportacions que les activitats físiques ens ofereixen pel que fa al benestar físic, afectiu i social-relacional considerant-les en l'organització del temps d'oci.
- CA 1.2 Analitzar i valorar l'oferta social d'activitat física, reflexionant sobre els conceptes d'oci, salut i qualitat de vida i mostrant una actitud crítica davant el tractament que l'activitat física i l'esport té en la societat actual.
- CA 1.3 Participar en l'organització i promoció de l'activitat física en el centre, analitzant els elements de l'organització d'un esdeveniment esportiu i/o recreatiu i fomentant explícitament la igualtat efectiva de drets i oportunitats.
- CA 1.4 Comprendre la creació, organització i funcionament d'una entitat esportiva analitzant les associacions esportives de l'entorn proper.
- CA 1.5 Conèixer i aplicar de manera responsable i autònoma les mesures específiques en la recuperació de lesions relacionades amb l'activitat física, com també l'aplicació de primers auxilis interioritzant els protocols de valoració primària i secundària.
- CA 1.6 Adoptar estratègies per gestionar l'estrès emocional, social i acadèmic.
- CA 2.1 Participar activament en un ampli repertori d'activitats artisticoexpressives, jocs i esports, avaluar la intervenció realitzada i plantejar propostes de millora.
- CA 2.2 Crear de forma autònoma plans d'acció elaborats analitzant les exigències de la tasca motriu i les característiques i circumstàncies dels participants.
- CA 3.1 Analitzar les situacions motrius des de la seva lògica interna i externa seleccionant i modificant les tasques motrius ajustant-les a les necessitats de la intervenció didàctica.
- CA 3.2 Dissenyar i dirigir seqüències didàctiques motrius valorant les diferents estratègies i estils d'intervenció i avaluant els procés i els resultats.

- CA 4.1 Identificar i comprendre l'estructura i funcionament del cos humà, analitzant els fenòmens bàsics d'adaptació de l'organisme a l'exercici físic i la importància d'una alimentació saludable.
- CA 4.2 Dissenyar i portar a terme un programa bàsic de condicionament físic adaptat a les característiques i necessitats personals i basat en una anàlisi prèvia de la condició física.
- CA 4.3 Valorar les possibles sortides acadèmiques i professionals relacionades amb l'activitat física,analitzant els requisits d'accés, itineraris i els diferents àmbits de desenvolupament professional.
- CA 5.1 Promoure valors i actituds de convivència per contribuir al bon clima de classe i del centre,
- mostrant autonomia, iniciativa personal i sentit crític.
- CA 5.2 Contribuir a la conservació de l'entorn natural i urbà minimitzant l'impacte ambiental que les diferents pràctiques motrius puguin generar i mostrar una actitud ecoresponsable.
- CA 5.3 Crear i emprar materials autoconstruïts actuant des d'una perspectiva ecosostenible i comunitària de l'entorn.
- CA 5.4 Participar activament en les dinàmiques i activitats plantejades gestionant adequadament les emocions i les relacions socials.
- CA 5.5 Desenvolupar comportaments responsables amb el patrimoni cultural i natural de les Illes Balears promovent-ne l'ús per a l'exercici i la relaxació.

Metodologia i estratègies didàctiques

Metodologies didàctiques

- **Aprenentatge Basat en el Joc**
    - El joc és una eina clau per motivar l'alumnat i promoure l'aprenentatge significatiu.

- Exemples: jocs preesportius, jocs cooperatius, jocs modificats.

- **Aprenentatge Cooperatiu**
  - Fomenta la col·laboració, l'empatia i la inclusió.
  - Exemples: activitats en grups petits on cada alumne té un rol (àrbitre, capità, responsable del material...).

- **Aprenentatge per Tasques o Estacions**
  - Proposa diferents activitats que l'alumnat realitza en rotació, afavorint la varietat i el ritme individual.
  - Permet l'autonomia i l'autoregulació.

- **Model d'Ensenyament per Responsabilitats Personals i Socials (Hellison)**
  - Molt útil per desenvolupar valors com el respecte, l'esforç, l'autocontrol o la responsabilitat.
  - Estructurat en nivells de responsabilitat (respecte, participació, esforç, ajuda als altres, transferència fora del context escolar...).

- **Gamificació**
  - Ús d'elements propis dels jocs (nivells, reptes, puntuacions) per augmentar la motivació.
  - Exemples: reptes setmanals, competicions sanes, passaports d'activitats...

- **Aprenentatge Basat en Projectes**
    - Especialment útil en unitats transversals, com la salut o l'activitat física fora del context escolar.
    - Exemples: creació d'un circuit saludable per a l'institut, organització d'un torneig...

Estratègies didàctiques concretes

- **Adaptació a la diversitat**
    - Proporcionar diferents nivells de dificultat segons les capacitats motrius i interessos.
    - Materials adaptats, normes modificades, rols diferenciats.
- **Feedback constant i constructiu**
    - Comentaris individuals i de grup que ajudin a la millora personal.
    - Feedback també entre iguals (coavaluació).
- **Autoavaluació i coavaluació**
    - Rúbriques senzilles perquè l'alumnat sigui conscient del seu progrés.
    - Potenciar la reflexió i l'autoregulació.

- **Rols actius dins el grup**
    - Assignació de rols dins de les activitats per fomentar la implicació i la responsabilitat.
- **Ús de TIC**
    - Aplicacions mòbils per avaluar moviments, vídeos explicatius, codis QR per circuits interactius.
    - Potenciació del diari d'activitat física digital.
- **Rellevància i significativitat**
    - Activitats relacionades amb els interessos de l'alumnat: esports actuals, danses urbanes, activitats lúdiques i inclusives.
- **Espais i entorns diversos**
    - Utilització de diferents espais: gimnàs, pati, entorn natural, sortides...
    - Foment del contacte amb la natura i hàbits actius fora de l'escola.

Instruments i processos d'avaluació, sistema de qualificació

1. Processos d'avaluació

L'avaluació ha de ser **contínua, formativa i integradora**, i s'ha de basar en els criteris d'avaluació que estableix el currículum.

Etapes del procés d'avaluació:

- **Avaluació inicial (diagnòstica)**
    - Per conèixer el nivell de partida de l'alumnat.
    - Exemples: proves físiques bàsiques, qüestionaris de coneixements previs, observació de la participació.
- **Avaluació formativa (durant el procés)**
    - Serveix per regular l'aprenentatge, identificar dificultats i adaptar l'ensenyament.
    - Ha d'incloure feedback constant.
- **Avaluació final (sumativa)**
    - Valora el grau d'assoliment dels criteris al final d'una unitat o trimestre.

---

2. Instruments d'avaluació habituals

Els instruments han de ser diversos i adequats als diferents tipus de continguts (procedimentals, conceptuals i actitudinals).

Tipus d'instrument	Descripció	Exemple

Rúbriques d'avaluació	Taula amb indicadors i nivells d'assoliment.	Rúbrica per avaluar una coreografia en l'expressió corporal.
Graelles d'observació	Permeten registrar el comportament o habilitats de l'alumnat durant les activitats.	Graella per observar la participació, cooperació o tècnica esportiva.
Qüestionaris / Tests	Per avaluar coneixements teòrics o hàbits saludables.	Test sobre alimentació o beneficis de l'activitat física.
Diari o portafoli de l'alumne	Recull d'evidències, reflexions o autoavaluacions.	Portafoli digital amb activitats, reptes, valors treballats...
Autoavaluació	L'alumne valora el seu propi aprenentatge.	Full d'autoavaluació després d'una unitat o projecte.
Coavaluació	Avaluació entre iguals, sovint mitjançant rúbriques.	Avaluació entre companys després d'una pràctica d'esport.
Proves motrius	Proves físiques adaptades a l'edat.	Test de resistencia (Course Navette), salts, velocitat... (sense caràcter competitiu).

En funció de la tipologia d'ítems avaluats a cada Unitat de Programació mitjançant els instruments indicats al punt anterior, es calcularan les notes de cada apartat, otorgant el percentatge indicat per obtenir la qualificació final de cada alumne:

- Ítems actitudinals: 30 %
- Ítems conceptuals: 50 %
- Ítems pràctics: 20 %

30% de la nota, serà la part més teòrica de l'assignatura, amb l'entrega de treballs durant tot el curs (Programa d'entrenament, anàlisi corporal, Jornades Inclusives, etc...)

50% de la nota serà la part pràctica i procedimental de l'assignatura, com els jocs, esports, Coreografies, etc..

20% de la nota serà la part actitudinal i de comportament vers l'assignatura i companys, Pràctica motriu en les sessions d'AF i participació, Actitud positiva, Respecte de la normativa dels jocs i esports, roba esportiva, canvi de roba després de les classes, etc.
IMPORTANT: la nota de l'avaluació extraordinària mai podrà ser inferior a la nota de l'ordinària.

Atenció a la diversitat

Estratègies per atendre la diversitat

1. Adaptació de les activitats

- Modificar **normes**, **objectius** o **materials** per fer l'activitat accessible.

- Ex: en un joc d'equip, reduir la distància, permetre més intents o utilitzar pilotes més grans i lleugeres.

2. Organització flexible del grup

- Agrupaments per nivells o interessos.
- Rols diferenciats dins l'activitat (arbitratge, cronometratge, anotació, entrenador...).
- Treball cooperatiu i inclusiu.

3. Propostes obertes i escalables

- Activitats amb **diferents nivells de dificultat** dins la mateixa sessió.
- Reptes personals adaptats a les capacitats de cadascú.

4. Diversificació metodològica

- Alternança entre activitats individuals, en parella, en grup...
- Ús del **joc cooperatiu**, la **gamificació**, o les **TIC** per connectar amb diferents estils d'aprenentatge.

5. Sensibilització i educació en valors

- Treballar l'empatia, el respecte a les diferències i el rebuig a l'exclusió.
- Dinàmiques d'autoestima, expressió emocional i convivència.

6. Coordinació amb altres professionals

- Treball conjunt amb PT, AL, orientador/a, tutoria...

- Plans individuals d'aprenentatge (PIA) o adaptacions curriculars no significatives (ACNS).

Elements transversals

1. Educació per a la salut

Unitats sobre alimentació saludable: relacionar l'activitat física amb la nutrició.

Educació emocional: com l'activitat física ajuda a la regulació emocional.

Prevenció de lesions: aprendre tècniques per prevenir accidents durant l'activitat

2. Valors i convivència

Jocs cooperatius: activitats on no guanya un individu, sinó el grup.

Reflexió sobre actituds: com el respecte i la solidaritat ajuden a millorar l'ambient de classe i a l'educació física.

Resolució de conflictes: treballar la mediació i el diàleg a través d'activitats físiques.

3. Educació Ambiental

Activitats a la natura: caminades, curses d'orientació, bicicletades, etc.

Promoció de la sostenibilitat: com els hàbits saludables també poden implicar una disminució de l'impacte ambiental, com caminar o fer esport en lloc de fer servir el cotxe.

Projectes sobre la biodiversitat: associar activitats físiques a la protecció de l'entorn natural.

4. Educació en Igualtat

Debat sobre rols i estereotips: quins són els estereotips de gènere associats a l'esport i com podem superar-los?

Activitats mixtes: promoure l'esport en grups mixtos, evitant competicions segregades per gènere quan no siguin necessàries.

Visibilització d'esportistes femenines: treballar per trencar amb la idea que certs esports són exclusius per a un sexe o l'altre.

5. Desenvolupament de les habilitats socials

Jocs cooperatius i competitius: alternar activitats cooperatives i competitives per equilibrar els aprenentatges socials.

Dinàmiques de grup: activitats en què els alumnes s'han de coordinar, negociar i prendre decisions conjuntament.

6. Educació per a la ciutadania global i la diversitat cultural

Esports de diferents cultures: introduir activitats com el cricket, el rugby, o la dansa tradicional de diverses regions del món.

Debat sobre esport i diversitat: reflexionar sobre les diferències culturals a l'esport (per exemple, per què alguns esports són més populars en determinades regions).

Activitats complementàries

- Setmana de l'esport adaptat.
- Discapacitats i activitat física

- Dia de l'Activitat Física al carrer (organitzat per el COLEF illes balears)
- Diada esports alternatius al Parc de la Riera
- Escalada rocòdrom Es Cau
- Organització de patis i diades del centre

(Les activitats complementàries són obligatòries y avaluables)

Previsió d'activitats de característiques similars

Aquesta relació d'activitats no té caràcter exhaustiu. En cas que, al llarg del curs escolar sorgeixin oportunitats educatives que no hagin pogut ser previstes en el moment d'elaborar aquesta programació didàctica, el departament podrà incorporar activitats complementàries, extraescolars o sortides equivalents a les ja programades, sempre que mantenguin la mateixa tipologia, vagin adreçades a un alumnat de característiques similars, comptin amb una organització equivalent pel que fa al professorat responsable i responguin als mateixos objectius pedagògics, competències específiques o resultats d'aprenentatge. Aquestes activitats s'entendran incloses dins la planificació aprovada d'aquest departament, en tant que constitueixen actuacions equivalents a les previstes inicialment i es desenvolupen dins el mateix marc pedagògic i organitzatiu.

Pla de seguiment

- Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.
- Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.
- Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.

Pla de recuperació

L'assoliment dels criteris d'avaluació de la matèria es valorarà a partir de:

● A l'ESO, els alumnes que no superin la convocatòria de Juny amb un 5 de nota mitjana→ Els hi quedarà l'assignatura pendent pel curs vinent.

➔ Excepcionalment, i a criteri de professor i departament, si un/a alumne/a suspèn la 1a o la 2a avaluació de seguiment, aquest tindrà la possibilitat de recuperar l'assignatura pendent si aprova la 3a avaluació.

- En el cas que no es recuperin les dues avaluacions anteriors, serà condició per fer l'examen de recuperació final, que l'alumne entregui a traves del classroom totes les tasques del curs actual i que el dia de l'examen dugui la roba esportiva per fer la part pràctica.

➔ Dia 13 d'abril hi haurà una prova de recuperació a les 8:55h al gimnàs.
La nota sempre haurà de superar el 5 per aprovar l'assignatura.

● A Batxillerat hi ha convocatòria extraordinària: es realitzarà segona quinzena del mes de Juny aproximadament. (Dia i hora a concretar per la directiva).

Revisió i millora

- El professor estarà pendent del seu alumnat que tingui l'assignatura d'EF pendent per tal de fer-li el seguiment de les tasques a entregar i de que no es despisti per tal de que pugi aprovar les dues primeres avaluacions i així pugui aprovar l'assignatura.
- Treballarem els següents objectius

  Garantir la recuperació dels continguts mínims no assolits.
  Potenciar hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.
  Avaluar la millora en condició física, actitud i coneixements.
- Utilitzarem els següents instruments de seguiment
- Dossier escrit (lliurament i revisió periòdica).
  Registre de sessions pràctiques (assistència, esforç, progressos).

Autoavaluació de l'alumne/a (reflexió sobre la pròpia millora).

Observació del professor/a (actitud, compromís, habilitats).

3. Coordinació del departament

3.1. Coordinació horitzontal (per cursos)

- **Objectiu:** garantir que els diferents docents que imparteixen una mateixa matèria o àmbit en un mateix curs comparteixin criteris, metodologies i avaluació.

- **Accions concretes:**
    - Reunions periòdiques per revisar la programació didàctica de cada curs.
    - Establiment de criteris comuns de qualificació i d'avaluació.
    - Disseny conjunt de proves i instruments d'avaluació quan sigui possible.
    - Compartició de materials i recursos didàctics.
    - Acords per a l'atenció a la diversitat i adaptacions individuals.

3.2. Coordinació vertical (entre cursos i etapes)

- **Objectiu:** assegurar la progressió i coherència dels aprenentatges des de 1r d'ESO fins a 2n de Batxillerat.
- **Accions concretes:**
    - Revisió anual de la seqüenciació dels sabers bàsics per evitar repeticions innecessàries o buits de contingut.
    - Ajustament dels criteris d'avaluació perquè siguin gradualment més exigents i coherents amb el nivell educatiu.
    - Coordinació entre els equips docents d'ESO i de Batxillerat per enllaçar competències i sabers clau.

- Avaluació conjunta de resultats i detecció de dificultats recurrents per millorar la transició entre etapes.

3.3. Criteris comuns de departament

- **Metodologia:** definició de línies metodològiques compartides (aprendre fent, treball per projectes, ús de TIC, etc.), que cada docent adapta segons la seva realitat d'aula.
- **Avaluació:** establiment d'un marc comú sobre:
  - Percentatges orientatius per avaluar competències, activitats, proves i projectes.
  - Tipus d'instruments utilitzats (rúbriques, exàmens, treballs, observació, autoavaluació-coavaluació-heteroavaluació).
  - Procediments per a la recuperació i millora de resultats.
- **Atenció a la diversitat:** definició d'actuacions generals (adaptacions metodològiques, materials de suport, reforç en petit grup, etc.).
- **Elements transversals:** consens sobre com treballar de manera integrada els valors, la igualtat de gènere, la sostenibilitat, la cultura digital, la inclusió i la ciutadania democràtica.

3.4. Eines i canals de coordinació

- Reunions del departament.
- Actes de reunió i documents compartits (carpetes digitals).

- Coordinació amb la CCP i amb els tutors de curs.
- Comunicació fluida amb l'EOSA i altres departaments quan calen actuacions interdisciplinàries.

3.5. Seguiment i revisió de la coordinació

- Valoració anual del funcionament del departament.
- Propostes de millora recollides en una memòria de departament.
- Introducció de modificacions a la programació didàctica del curs següent en funció dels resultats i experiències.