

PROGRAMACIÓ 4T ESO  
IES PUIG I CASTELLAR  
CURS 2015-16

## INTRODUCCIÓ

El desenvolupament personal i la millora de la qualitat de vida són finalitats fonamentals de l'educació obligatòria.

La matèria d'educació física ha de tenir un paper important en l'assoliment de les competències bàsiques d'aprendre a aprendre, de l'autonomia i iniciativa personal, del coneixement i interacció amb el món físic i del desenvolupament social i ciutadà.

Tanmateix pot contribuir en el reforçament de les competències comunicatives lingüística i audiovisual, artística i cultural, de les competències metodològiques com el tractament de la informació i competència digital i la competència matemàtica.

Aquests objectius s'intentaràn assolir mitjançant la realització de les unitats didàctiques de condició física de força, resistència i velocitat i de les unitats didàctiques de voleibol, bàsquet i pàdel.

## OBJECTIUS GENERALS D'ÀREA 4T D'ESO

### PRIORITARIS

1. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.
2. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.
3. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.
4. Conèixer les normes principals de seguretat i mesures preventives i actuar amb respecte i cura de l'entorn en les activitats en el medi natural.
5. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.
6. Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.

### SECUNDARIS

1. Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable i els beneficis que l'activitat física comporta per a la salut individual i col·lectiva.
2. Utilitzar el cos com a eina de comunicació, expressió i creació.
3. Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.
4. Adoptar una actitud crítica davant el tractament del cos, l'activitat física i l'esport en la societat actual i valorar-ne els aspectes positius.

## CONTRIBUCIÓ A LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES

L'àrea d'educació física contribueix essencialment al desenvolupament de la **competència en el conèxement i la interacció amb el mon físic**.

L'assoleixen a través de:

1. La percepció i interacció del propi cos en repós o moviment dins un espai determinat, tot millorant la resposta motriu.
2. La realització d'activitats lúdiques en el medi natural que permetin desenvolupar habilitats per moure's i gaudir d'aquest medi.

Tanmateix, contribueix de forma essencial al desenvolupament de la **competència social i ciutadana** a través de:

1. Aquelles activitats físiques realitzades col·lectivament que faciliten la relació, integració i respecte així com la cooperació i solidaritat.

L'àrea d'educació física contribueix de forma significativa a la **competència artística i cultural** a través de:

1. La utilització de les possibilitats motrius del cos de forma creativa per donar resposta als problemes plantejats en esports de col·laboració-oposició.

L'àrea d'educació física contribueix de forma col·lateral a la consecució de la **competència d'autonomia i iniciativa personal** a través de:

1. Presa de decisions amb progressiva autonomia en situacions en les quals ha de manifestar autosuperació, perseverança i actitud positiva. Això es pot donar en les unitats de condició física.
2. Donar protagonisme als alumnes en aspectos d'organització en les activitats de condició física i esports col·lectius.
3. Presa de decisions en col·laboració amb els companys per superar l'oposició dels adversaris en esports col·lectius.

També contribueix colateralment a la **competència d'aprendre a aprendre** a través de:

1. L'autoconeixença d'un mateix com a punt de partida per desenvolupar habilitats motrius que puguin ajudar a resoldre tasques motrius complexes.
2. Les activitats físiques col·lectives faciliten l'adquisició de recursos de cooperació per resoldre problemes en esports de cooperació-oposició.

L'àrea d'educació física també contribueix secundàriament a la **competència sobre el tractament de la informació i competència digital** a través de:

1. La realització d'exposicions orals i textos escrits respecte de notícies o temes relacionats amb el mon de l'esport que obliga, necessàriament a

la recerca d'informació tant escrita com digital i a la realització de textos utilitzant la informàtica per donar resposta als problemes plantejats.

L'àrea d'educació física també contribueix secundàriament a la **competència en comunicació lingüística** a través de:

1. La realització de proves escrites respecte dels continguts conceptuals de la matèria on s'utilitzen les habilitats d'expressió escrita per donar resposta a les qüestions plantejades.
2. Els intercanvis comunicatius entre els alumnes per donar solució als problemes que es plantegen en activitats de col.laboració-oposició.
3. El coneixement del vocabulari específic que l'àrea aporta.

Finalment, l'àrea d'educació física contribueix, encara que, molt secundàriament a l'assoliment de la **competència matemàtica** a través de:

1. La realització d'operacions matemàtiques per calcular paràmetres cardíacs en l'unitat didàctica de resistència.
2. L'utilització d'operacions matemàtiques per resoldre problemes en jocs de velocitat.

#### **GRAU DE PRESENCIA DE CADASCÚN DELS CONTINGUTS EN 4T D'ESO**

BLOC DE CONTINGUT	4T ESO
Condició física i salut	XXX
Jocs i esports	XXX
Expressió corporal	X
Activitats en el medi natural	XX

#### **ESPECIFICAR LA CONTRIBUCIÓ DELS CONTINGUTS SEQÜENCIATS I SELECCIONATS A L'ASSOLIMENT DE LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES**

##### **CONDICIÓ FÍSICA I SALUT**

##### **Condició física i salut**

- Realització i pràctica d'escalfaments autònomament segons l'activitat a realitzar. **CB3, CB6, CB7**
- Valoració de l'escalfament com a prevenció de lesions. **CB3**
- Reconeixement dels efectes del treball de resistència aeròbica, de flexibilitat i de força resistència sobre l'estat de salut: efectes beneficiosos, riscos i prevenció. **CB3**
- Aplicació dels sistemes d'entrenament de les qualitats físiques. **CB3, CB6, CB7**
- Planificació autònoma de l'activitat física a partir de pautes bàsiques. **CB5, CB6, CB7**
- Constància en l'adopció de postures correctes en l'activitat física i

- consciència de la importància d'evitar postures inadequades. **CB3, CB5**
- Aplicació de les normes bàsiques de seguretat i prevenció de riscos durant la realització d'activitat física. **CB3, CB7**
  - Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits sobre la condició física i la salut. Actitud crítica envers aquests hàbits. **CB3**

### Jocs i esports

- Realització de jocs i esports individuals, d'adversari i col·lectius, d'oci i recreació. **CB7**
- Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i reglamentaris d'un esport individual i d'un esport d'adversari. **CB7**
- Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu. **CB7**
- Acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip i cooperar-hi. **CB8**
- Valoració dels jocs i esports com a activitats d'oci i temps de lleure. **CB8**
- Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen en un treball d'equip. **CB8**

### Expressió corporal

- Disposició favorable a la desinhibició en la presentació individual o col·lectiva d'exposicions orals i rítmiques en públic. **CB1, CB2**

### Activitat física en el medi natural

- Planificació i realització d'activitats en el medi natural per a la millora de la condició física. **CB7, CB8**
- Presa de consciència de l'impacte que tenen certes activitats físiques sobre l'entorn. **CB8**
- Valoració de la relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural. **CB3**

## RELACIONAR ELS CONTINGUTS DEL CURS AMB ELS CRITERIS D'AVUACIÓ

4T ESO	
CONTINGUTS DE CONDICIÓ FÍSICA I SALUT	CRITERIS D'AVUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realització i pràctica d'escalfaments autònomament segons l'activitat a realitzar.</li> <li>• Valoració de l'escalfament com a prevenció de lesions.</li> <li>• Reconeixement dels efectes del treball de resistència aeròbica, de flexibilitat i de força resistència</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar i posar en pràctica escalfaments autònoms per a una activitat concreta.</li> <li>• Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament.</li> <li>• Realitzar exercicis</li> </ul>

<p>sobre l'estat de salut: efectes beneficiosos, riscos i prevenció.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicació dels sistemes d'entrenament de les qualitats físiques.</li> <li>• Planificació autònoma de l'activitat física a partir de pautes bàsiques.</li> <li>• Constància en l'adopció de postures correctes en l'activitat física i consciència de la importància d'evitar postures inadequades.</li> <li>• Aplicació de les normes bàsiques de seguretat i prevenció de riscos durant la realització d'activitat física.</li> <li>• Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits sobre la condició física i la salut. Actitud crítica envers aquests hàbits.</li> </ul>	<p>d'acondicionament físic atenent a criteris de correcció postural com a estratègia per a la prevenció de lesions.</p>
---	---

4T ESO	
CONTINGUTS DE JOCS I ESPORTS	CRITERIS D'AVUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realització de jocs i esports individuals, d'adversari i col·lectius, d'oci i recreació.</li> <li>• Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i reglamentaris d'un esport individual i d'un esport d'adversari.</li> <li>• Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.</li> <li>• Acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip i cooperar-hi.</li> <li>• Valoració dels jocs i esports com a activitats d'oci i temps de lleure.</li> <li>• Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen en un treball d'equip.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar tot un seguit de proves pràctiques orientades a avaluar el grau d'assoliment dels fonaments tècnics propis de l'esport en qüestió.</li> <li>• Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.</li> <li>• Participar en l'organització i posada en pràctica de torneigs o competicions esportives.</li> </ul>

4T ESO	
CONTINGUTS D'ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL	CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Planificació i realització d'activitats en el medi natural per a la millora de la condició física.</li> <li>Presa de consciència de l'impacte que tenen certes activitats físiques sobre l'entorn.</li> <li>Valoració de la relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participar en activitats en el medi natural, seleccionant l'equipament adient, seguint les normes bàsiques de seguretat i cercant informació significativa de la zona en relació amb les activitats a realitzar.</li> </ul>

## UNITATS DIDÀCTIQUES QUE ES DESENVOLUPARAN I ORDENAR-LES TEMPORALMENT

### a. Determinació de les unitats didàctiques

4T ESO	sessions
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT	<b>30</b>
<i>Millorem la nostra força</i>	9
<i>Augmentem la nostra resistència</i>	10
<i>Siguem veloços</i>	11
JOCS I ESPORTS	<b>32</b>
<i>Aprenem a jugar a pàdel</i>	12
<i>Gaudim del món de la cistella</i>	10
<i>Fruïm de l'esport del voleibol</i>	10
ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL	<b>3</b>
<i>Aprenem a estimar la natura</i>	3

### b. Ordenació temporal de les unitats didàctiques

- Optarem per l'opció de combinar les sessions de les diferents unitats didàctiques.

## DISSENYAR I REDACTAR LES RESPECTIVES UNITATS DIDÀCTIQUES

PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA 4T ESO 2015-16 IES PUIG I CASTELLAR	
<b>UD 1: "MILLOREM LA NOSTRA FORÇA"</b>	
<i>INTRODUCCIÓ/JUSTIFICACIÓ</i>	
Es dur a terme aquesta unitat didàctica per donar resposta a alguns dels objectius generals del decret 143/2007. tenim en compte que la força es la qualitat física bàsica sobre la qual es recolzen la resta de qualitats. Es per aixó, considero imprescindible el treball d'aquesta qualitat bàsica.	
<i>OBJECTIUS GENERALS</i>	<i>OBJECTIUS DIDÀCTICS</i>

<p>1. Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable i els beneficis que l'activitat física comporta per a la salut individual i col·lectiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conèixer els beneficis i els canvis en l'organisme que provoca el treball continuat d'aquesta qualitat bàsica.</li> <li>➤ Conèixer els trets fonamentals del treball correcte i dels errors més comuns del treball d'aquesta qualitat física.</li> </ul>
<p>2. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Concienciar de la importància del treball d'aquesta qualitat física per la millora de la resta de qualitats físiques.</li> <li>➤ Aconseguir millores apreciables en el grau de desenvolupament d'aquesta qualitat física amb la posada en pràctica de les diferents activitats proposades en les sessions.</li> </ul>
<p>3. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ser capaç de dur a terme activitats que optimitzin aquesta qualitat física en qualsevol situació i, gairebé, sense el suport de cap material alternatiu.</li> </ul>
<p>4. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ser capaç de montar sessions de treball d'aquesta qualitat física amb els coneixements aportats al llarg de les sessions pràctiques sense cap mena d'ajuda externa.</li> </ul>
<p>5. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Interioritzar la pràctica d'aquesta qualitat física com a opció saludable d'utilitzar el temps d'oci per damunt d'altres opcions.</li> </ul>



## COMPETÈNCIES BÀSIQUES

1. **Comunicació lingüística i audiovisual:** conèixer la terminologia pròpia d'aquestes qualitats físiques.
2. **Aprendre a aprendre:** ser capaç a través de la realització dels exercicis de les sessions pràctiques d'aprendre tècniques de treball d'aquesta qualitat bàsica.
3. **Autonomia i iniciativa personal:** ser capaç amb la informació rebuda de muntar tota una sèrie d'exercicis per treballar aquesta qualitat en qualsevol lloc, circumstància i, fins i tot, sense material alternatiu.
4. **Coneixement i interacció amb el món físic:** ser capaç d'utilitzar els materials i espais que ens proporciona el món físic per treballar aquesta qualitat bàsica.
5. **Social i ciutadana:** relacionar-se amb els companys per treballar aquesta qualitat física.

## CONTINGUTS

1. Realització i pràctica d'escalfaments autònomament segons l'activitat a realitzar.
2. Reconeixement dels efectes del treball de força-resistència i força-explosiva sobre l'estat de salut: efectes beneficiosos, riscos i prevenció.
3. Aplicacions dels sistemes d'entrenament de la força.
4. Presa de consciència del nivell de força individual i predisposició per millorar-la.
5. Planificació autònoma del treball de força a partir de pautes bàsiques.

## CONNEXIONS AMB ALTRES MATERIES

1. Ciències de la naturalesa: interacció amb el món físic i respecte a l'entorn.
2. Llengua catalana: coneixement del vocabulari propi dels continguts treballats.
3. Anglès: expressions pròpies del món del fitness-wellness.

## ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENENTATGE

1. Jocs d'iniciació esportiva on, en funció de la càrrega, el temps de durada...es treballen els diversos tipus de força, tot intentant posar l'èmfasi en el caire lúdic de les tasques.
2. Exercicis analítics on s'ensenyen aspectes relacionats bàsicament amb la correcta execució de les tasques en aspectes com la posició del cos, la col·locació dels segments corporals, la respiració, la seguretat a l'hora d'executar les tasques per tal de prevenir el risc de lesions...

## CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

1. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament.
  2. Realitzar exercicis d'acondicionament físic atenent a criteris de correcció postural com a estratègia per a la prevenció de lesions.
1. Procediments:
    - Avaluació inicial on es valora el grau de força dels alumnes per tenir una idea del punt de partida. Tanmateix, les fites inicials contribueixen a l'avaluació final en funció de si en l'avaluació final hi ha millora o no respecte de l'avaluació inicial.
    - Avaluació final on es valora el grau de força en les proves establertes a principi de l'unitat didàctica. La qualificació s'estableix en funció de la marca, el sexe i l'edat.
  2. Conceptes:
    - Avaluació final: mitjançant una prova teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.
  3. Actituds: avaluació sumativa i continuada on es valoren el compliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

## TEMPORALITZACIÓ

1. Autocàrregues: 1 sessió.
2. Material alternatiu: 1 sessió.
3. Multisalts: 2 sessions.
4. Multillançaments: 2 sessions.
5. Parelles: 1 sessió.
6. Circuïts : 1 sessió.
7. Avaluació: 2 sessions

## GESTIÓ DE L'AULA

1. Es passa llista al principi de classe, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant curosament cadascuna de les activitats, tot posant émfasi en l'execució tècnica dels exercicis.
2. Es fa feedback al llarg de la sessió respecte als aspectes relacionats amb l'execució.
3. S'agafa a aquells alumnes amb més destressa per fer exemples davant els seus companys.
4. S'incentiva constanment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
5. Es posa nota al finalitzar la sessió d'actitud i treball tot felicitant-los en aquelles sessions on el treball ha estat satisfactori.

## ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

En aquells alumnes amb limitacions en les capacitats d'aprenentatge, es prioritzaran:

1. Objectius generals: 2, 3, 4 i 5 amb els seus respectius objectius didàctics.

2. Competències bàsiques: 2, 3, 4 i 5.
3. Continguts: 1, 3, 4 i 5.
4. Criteris d'avaluació: reduir i, fins i tot, eliminar el percentatge de la nota corresponent als continguts conceptuals.

En aquells alumnes amb impediment de dur a terme la part pràctica per lesions, malaltia crònica...es prioritzen els continguts conceptuals, la realització de les fitxes de sessions i la col.laboració amb el professor per ajudar a dur a terme la sessió pràctica.

#### RECURSOS DIDÀCTICS

1. Conos, aros.
2. Manuelles, elastitubs.
3. Màrfegues.
4. Piques
5. Bancs, espatlles.
6. Pilotes medicinals.
7. Fotocopies llibre de l'alumnat.

#### BIBLIOGRAFIA

1. FORTEZA, K., COMELLAS, J., LÓPEZ, P., *El entrenador personal*. Ed. hispano-europea. 2011
2. RUEDA, A., FRIAS, G., QUINTANA, R., PORTILLA, J., *La condición física en la educación secundaria obligatoria*. INDE Publicaciones. 1997
3. ARIÑO, J., BENABARRE, R., *Educació física. Projecte olimpia*. Ediciones del Serbal. 2008
4. JARMEY, Chris. *Atlas conciso de los músculos*. Editorial Paidotribo. 2008
5. WALKER, Brad. *Anatomía&estiramientos*. Editorial Paidotribo. 2010

#### SESSIONS

1. 8 sessions de pràctica.
2. 2 sessions en les quals es va fer vaga.

### PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA 4T ESO 2015-16 IES PUIG I CASTELLAR

#### UD 2: "APRENEM A JUGAR A PÀDEL"

##### INTRODUCCIÓ/JUSTIFICACIÓ

Es dur a terme aquesta unitat didàctica per donar resposta a alguns dels objectius generals del decret 143/2007. tenim en compte que el pàdel forma part del bloc de jocs i esports. Aquest esport, a més de potenciar l'aprenentatge dels elements tècnics i tàctics inherents a aquest esport amb implements, potencia la cooperació entre companys i el respecte cap a l'adversari, amb la qual cosa es fomenta la socialització.

##### OBJECTIUS GENERALS

1. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de

##### OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Assolir millores de força, velocitat i resistència amb la

millora de la salut i de la qualitat de vida.	pràctica del pàdel.
<p>2. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Assolir l'aprenentatge de les les diferents habilitats tècniques necessaries per poder respondre amb eficàcia davant les diferents situacions que es plantegen en un esport de cooperació-oposició.</li> </ul>
<p>3. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ser capaç d'organitzar-se entre els membres d'un equip per poder resoldre els problemes tàctics que es plantegen en qualsevol esport de cooperació-oposició.</li> </ul>
<p>4. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Participar en competicions organitzades dins les sessions pràctiques per millorar els elements tècnics i tàctics d'un esport de cooperació-oposició i, de retruc, les qualitats físiques.</li> </ul>
<p>5. Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mostrar actituds de tolerància cap als companys i de respecte cap a l'adversari.</li> <li>➤ Fer evident una actitud d'esforç per assolir els objectius plantejats en la unitat didàctica.</li> </ul>
<p>6. Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mostrar actituds de tolerància cap als companys i de respecte cap a l'adversari.</li> <li>➤ Mostrar respecte a les normes de reglament del pàdel.</li> <li>➤ Buscar la cooperació entre els membres d'un equip per superar els problemes plantejats per l'adversari.</li> </ul>

## COMPETÈNCIES BÀSIQUES

1. **Comunicació lingüística i audiovisual:** conèixer la terminologia pròpia d'aquest esport col·lectiu i fomentar la comunicació entre companys per resoldre els problemes inherents a la pràctica d'aquest esport col·lectiu.
2. **Aprendre a aprendre:** ser capaç a través de la realització dels exercicis de les sessions pràctiques d'aprendre els elements tècnics i tàctics d'aquest esport col·lectiu.
3. **Autonomia i iniciativa personal:** ser capaç amb la informació rebuda de oferir respostes de caire tècnic i tàctic davant les situacions plantejades per l'adversari .
4. **Coneixement i interacció amb el món físic:** ser capaç d'utilitzar els espais on treballarem aquest esport amb respecte cap a les instal·lacions i els materials emprats.
5. **Social i ciutadana:** relacionar-se amb els companys per superar els problemes derivats de la pràctica d'un esport de cooperació-oposició.

## CONTINGUTS

1. Realització de jocs i esports individuals, d'adversari i col·lectius, d'oci i recreació.
2. Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.
3. Acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip i cooperar-hi.
4. Valoració dels jocs i esports com a activitats d'oci i temps de lleure.
5. Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen en un treball d'equip.

## CONNEXIONS AMB ALTRES MATERIES

1. Ciències de la naturalesa: interacció amb el món físic i respecte a l'entorn.
2. Llengua catalana: coneixement del vocabulari propi dels continguts treballats i comunicació entre els membres d'un mateix equip.
3. Educació ètico-cívica: fomentar la cooperació entre companys i el respecte cap a l'adversari tot fomentant els valors inherents a l'esport.

## ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE

1. Jocs d'iniciació esportiva on es treballen els diversos elements tècnics, tot intentant posar l'èmfasi en el caire lúdic de les tasques.
2. Exercicis analítics on s'ensenyen aspectes relacionats bàsicament amb la correcta execució dels elements tècnics com la sacada, el cop de dreta i de revés i la volea de dreta i de revés.
3. Partits on es posarà l'accent en el caire lúdic del joc i en aspectes tàctics inherents a aquest esport col·lectiu.

## *CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ*

- Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
  - Participar en l'organització i posada en pràctica de torneigs o competicions esportives.
1. Procediments:
    - Avaluació sumativa on es valora l'assoliment del domini dels elements tècnics bàsics que possibiliten la pràctica del pàdel.
  2. Conceptes:
    - Avaluació final: mitjançant una prova teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.
  3. Actituds:
    - Avaluació sumativa i continuada on es valoren el compliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

## *TEMPORALITZACIÓ*

1. Sacada: 2 sessions.
2. Cop de dreta: 3 sessions.
3. Cop de revés: 2 sessions.
4. Volea de dreta: 3 sessions.
5. Volea de revés: 2 sessions.
6. Avaluació procedimental: 3 sessions.
7. Avaluació conceptual: 1 sessió.

## *GESTIÓ DE L'AULA*

1. Es passa llista al principi de classe, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant curosament cadascuna de les activitats, tot posant émfasi en l'execució tècnica dels exercicis.
2. Es fa feedback al llarg de la sessió respecte als aspectes relacionats amb l'execució.
3. S'agafa a aquells alumnes amb més destressa per fer exemples davant els seus companys.
4. S'incentiva constanment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
5. Es posa nota al finalitzar la sessió d'actitud i treball tot felicitant-los en aquelles sessions on el treball ha estat satisfactori.

## *ATENCIÓ A LA DIVERSITAT*

En aquells alumnes amb limitacions en les capacitats d'aprenentatge, es prioritzaran:

1. Objectius generals: 1, 2, 3, 4, 5 i 6 amb els seus respectius objectius didàctics.
2. Competències bàsiques: 1, 2, 3, 4 i 5.
3. Continguts: 1, 2, 3, 4 i 5.
4. Criteris d'avaluació: reduir i, fins i tot, eliminar el percentatge de la nota corresponent als continguts conceptuals.

En aquells alumnes amb impediment de dur a terme la part pràctica per lesions, malaltia crònica...es prioritzen els continguts conceptuals, la realització de les fitxes de sessions i la col.laboració amb el professor per ajudar a dur a terme la sessió pràctica.

#### *RECURSOS DIDÀCTICS*

1. Cons.
2. Pales pàdel.
3. Pilotes pàdel.
4. Fotocopies PDF tret d'Internet.

#### *SESSIONS*

1. 7 sessions de pràctica.
2. 3 sessions d'avaluació procedimental.
3. 1 sessió d'avaluació conceptual.

### PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA 4T ESO 2015-16 IES PUIG I CASTELLAR

#### **UD 3: "AUGMENTEM LA NOSTRA RESISTÈNCIA"**

#### *INTRODUCCIÓ/JUSTIFICACIÓ*

Es duu a terme aquesta unitat didàctica per donar resposta a alguns dels objectius generals del decret 143/2007. tenim en compte que la resistència és una qualitat física bàsica a treballar per al correcte desenvolupament del nostre aparell locomotriu i cardiovascular. Es per aixó, considero imprescindible el treball d'aquesta qualitat física.

#### *OBJECTIUS GENERALS*

1. Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable i els beneficis que l'activitat física comporta per a la salut individual i col·lectiva.

2. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.

#### *OBJECTIUS DIDÀCTICS*

- Conèixer els beneficis i els canvis en l'organisme que provoca el treball continuat d'aquestes dues qualitats bàsiques.
- Conèixer els trets fonamentals del treball correcte i dels errors més comuns del treball d'aquesta qualitat física.
- Concienciar de la importància del treball d'aquestes dues qualitats físiques per la millora del funcionament de l'aparell locomotriu i cardiovascular.
- Aconseguir millores apreciables en el grau de desenvolupament d'aquesta qualitat física amb la posada en pràctica de les diferents activitats proposades

	en les sessions.
3. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.	➤ Ser capaç de dur a terme activitats que optimitzin aquesta qualitat física en qualsevol situació i, gairebé, sense el suport de cap material alternatiu.
4. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.	➤ Ser capaç de montar sessions de treball d'aquesta qualitat física amb els coneixements aportats al llarg de les sessions pràctiques sense cap mena d'ajuda externa.
5. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.	➤ Interioritzar la pràctica d'aquesta qualitat física com a opció saludable d'utilitzar el temps d'oci per damunt d'altres opcions.
<b>COMPETÈNCIES BÀSIQUES</b>	
<p>6. <b>Comunicació lingüística i audiovisual:</b> conèixer la terminologia pròpia d'aquesta qualitat física.</p> <p>7. <b>Aprendre a aprendre:</b> ser capaç a través de la realització dels exercicis de les sessions pràctiques d'aprendre tècniques de treball d'aquesta qualitat bàsica.</p> <p>8. <b>Autonomia i iniciativa personal:</b> ser capaç amb la informació rebuda de muntar tota una sèrie d'exercicis per treballar aquesta qualitat en qualsevol lloc, circumstància i, fins i tot, sense material alternatiu.</p> <p>9. <b>Coneixement i interacció amb el món físic:</b> ser capaç d'utilitzar els materials i espais que ens proporciona el món físic per treballar aquesta qualitat bàsica.</p> <p>10. <b>Social i ciutadana:</b> relacionar-se amb els companys per treballar aquesta qualitat física.</p>	



## *CONTINGUTS*

1. Realització i pràctica d'escalfaments autònomament segons l'activitat a realitzar.
2. Reconeixement dels efectes del treball de resistència sobre l'estat de salut: efectes beneficiosos, riscos i prevenció.
3. Aplicacions dels sistemes d'entrenament de la resistència.
4. Presa de consciència del nivell de resistència i predisposició per millorar-la.
5. Planificació autònoma del treball de resistència a partir de pautes bàsiques.

## *CONNEXIONS AMB ALTRES MATERIES*

1. Ciències de la naturalesa: interacció amb el món físic i respecte a l'entorn.
2. Matemàtiques: control de la freqüència cardíaca i càlcul de les franges de treball adequades a partir del coneixement d'unes determinades dades.
3. Llengua catalana: coneixement del vocabulari propi dels continguts treballats.
4. Anglès: expressions pròpies del món del fitness-wellness.

## *ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE*

1. Jocs d'iniciació esportiva on, en funció de la càrrega, el temps de durada...es treballen els diversos tipus de resistència, tot intentant posar l'èmfasi en el caire lúdic de les tasques.
2. Exercicis analítics on s'ensenyen aspectes relacionats bàsicament amb la correcta execució de les tasques en aspectes com la tècnica de cursa, la respiració...

## CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

- Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament.
  - Realitzar exercicis d'acondicionament físic atenent a criteris de correcció postural com a estratègia per a la prevenció de lesions.
1. Procediments:
    - Avaluació inicial on es valora el grau de resistència dels alumnes per tenir una idea del punt de partida. Tanmateix, les fites inicials contribueixen a l'avaluació final en funció de si en l'avaluació final hi ha millora o no respecte de l'avaluació inicial.
    - Avaluació final on es valora el grau de resistència en la prova establerta a principi de l'unitat didàctica. La qualificació s'estableix en funció de la marca, el sexe i l'edat.
  2. Conceptes:
    - Avaluació final: mitjançant una prova teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.
  3. Actituds: avaluació sumativa i continuada on es valoren el compliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

## TEMPORALITZACIÓ

1. Continu harmònic: 3 sessions.
2. Continu variable: 3 sessions.
3. Variable intervàlic: 1 sessió.
4. Variable repeticions: 1 sessió.
5. Circuits : 2 sessions.
6. Avaluació: 2 sessions

## GESTIÓ DE L'AULA

1. Es passa llista al principi de classe, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant curosament cadascuna de les activitats.
2. S'incentiva constanment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
3. Es posa nota al finalitzar la sessió d'actitud i treball tot felicitant-los en aquelles sessions on el treball ha estat satisfactori.

## ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

En aquells alumnes amb limitacions en les capacitats d'aprenentatge, es prioritzaran:

1. Objectius generals: 2, 3, 4 i 5 amb els seus respectius objectius didàctics.
2. Competències bàsiques: 2, 3, 4 i 5.
3. Continguts: 1, 3, 4 i 5.
4. Criteris d'avaluació: reduir i, fins i tot, eliminar el percentatge de la nota corresponent als continguts conceptuals.

<p>En aquells alumnes amb impediment de dur a terme la part pràctica per lesions, malaltia crònica...es prioritzen els continguts conceptuals, la realització de les fitxes de sessions i la col.laboració amb el professor per ajudar a dur a terme la sessió pràctica.</p>
<p><b>RECURSOS DIDÀCTICS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conos, aros.</li> <li>2. Màrfegues.</li> <li>3. Piques</li> <li>4. Fotocopies llibre de l'alumnat.</li> </ol>
<p><b>BIBLIOGRAFIA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. FORTEZA, K., COMELLAS, J., LÓPEZ, P., <i>El entrenador personal</i>. Ed. hispano-europea. 2011</li> <li>2. RUEDA, A., FRIAS, G., QUINTANA, R., PORTILLA, J., <i>La condición física en la educación secundaria obligatoria</i>. INDE Publicaciones. 1997</li> <li>3. ARIÑO, J., BENABARRE, R., <i>Educació física. Projecte olimpia</i>. Ediciones del Serbal. 2008</li> </ol>
<p><b>SESSIONS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 sessions de pràctica.</li> <li>2. 2 sessions avaluació procedimental.</li> </ol>

<p>PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA 4T ESO 2015-16 IES PUIG I CASTELLAR</p>	
<p><b>UD 4: "GAUDIM DEL MON DE LA CISTELLA"</b></p>	
<p><b>INTRODUCCIÓ/JUSTIFICACIÓ</b></p> <p>Es dur a terme aquesta unitat didàctica per donar resposta a alguns dels objectius generals del decret 143/2007. tenin en compte que el bàsquet forma part del bloc de jocs i esports. Aquest esport, a més de potenciar l'aprenentatge dels elements tècnics i tàctics inherents a aquest esport, potencia la cooperació entre companys i el respecte cap a l'adversari, amb la qual cosa es fomenta la socialització.</p>	
<p><b>OBJECTIUS GENERALS</b></p>	<p><b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b></p>
<p>1. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.</p>	<p>➤ Assolir millores de força, velocitat i resistència amb la pràctica del bàsquet.</p>
<p>2. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.</p>	<p>➤ Assolir l'aprenentatge de les les diferents habilitats tècniques necessaries per poder respondre amb eficàcia davant les diferents situacions que es plantegen en un esport de cooperació-oposició.</p>

<p>3. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ser capaç d'organitzar-se entre els membres d'un equip per poder resoldre els problemes tàctics que es plantegen en qualsevol esport de cooperació-oposició.</li> </ul>
<p>4. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Participar en competicions organitzades dins les sessions pràctiques per millorar els elements tècnics i tàctics d'un esport de cooperació-oposició i, de retruc, les qualitats físiques.</li> </ul>
<p>5. Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mostrar actituds de tolerància cap als companys i de respecte cap a l'adversari.</li> <li>➤ Fer evident una actitud d'esforç per assolir els objectius plantejats en la unitat didàctica.</li> </ul>
<p>6. Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mostrar actituds de tolerància cap als companys i de respecte cap a l'adversari.</li> <li>➤ Mostrar respecte a les normes de reglament del bàsquet.</li> <li>➤ Buscar la cooperació entre els membres d'un equip per superar els problemes plantejats per l'adversari.</li> </ul>

#### COMPETÈNCIES BÀSIQUES

1. **Comunicació lingüística i audiovisual:** conèixer la terminologia pròpia d'aquest esport col·lectiu i fomentar la comunicació entre companys per resoldre els problemes inherents a la pràctica d'aquest esport col·lectiu.
2. **Aprendre a aprendre:** ser capaç a través de la realització dels exercicis de les sessions pràctiques d'aprendre els elements tècnics i tàctics d'aquest esport col·lectiu.
3. **Autonomia i iniciativa personal:** ser capaç amb la informació rebuda de oferir respostes de caire tècnic i tàctic davant les situacions plantejades per l'adversari .
4. **Coneixement i interacció amb el món físic:** ser capaç d'utilitzar els espais on treballarem aquest esport amb respecte cap a les instal·lacions i els materials emprats.
5. **Social i ciutadana:** relacionar-se amb els companys per superar els problemes derivats de la pràctica d'un esport de cooperació-oposició.

### *CONTINGUTS*

1. Realització de jocs i esports individuals, d'adversari i col·lectius, d'oci i recreació.
2. Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.
3. Acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip i cooperar-hi.
4. Valoració dels jocs i esports com a activitats d'oci i temps de lleure.
5. Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen en un treball d'equip.

### *CONNEXIONS AMB ALTRES MATERIES*

1. Ciències de la naturalesa: interacció amb el món físic i respecte a l'entorn.
2. Llengua catalana: coneixement del vocabulari propi dels continguts treballats i comunicació entre els membres d'un mateix equip.
3. Educació ètico-cívica: fomentar la cooperació entre companys i el respecte cap a l'adversari tot fomentant els valors inherents a l'esport.

### *ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE*

1. Jocs d'iniciació esportiva on es treballen els diversos elements tècnics, tot intentant posar l'èmfasi en el caire lúdic de les tasques.
2. Exercicis analítics on s'ensenyen aspectes relacionats bàsicament amb la correcta execució dels elements tècnics com driblatge, tir i passada.
3. Jocs i exercicis on s'ensenyen aspectes relacionats bàsicament amb la correcta utilització dels elements tècnics en situacions d'1x1.
4. Jocs i exercicis on s'ensenyen aspectes relacionats bàsicament amb la correcta utilització dels elements tàctics en situacions de 2x2.
5. Partits on es posarà l'accent en el caire lúdic del joc i en aspectes tàctics inherents a aquest esport col·lectiu.

## CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

- Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
  - Participar en l'organització i posada en pràctica de torneigs o competicions esportives.
1. Procediments:
    - Avaluació final on es valora el grau de domini dels elements tècnics bàsics que possibiliten la pràctica del bàsquet.
    - Avaluació final on es valora l'assoliment del domini dels elements tàctics bàsics que possibiliten la pràctica del bàsquet.
  2. Conceptes:
    - Avaluació final: mitjançant una prova teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.
  3. Actituds:
    - Avaluació sumativa i continuada on es valoren el compliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

## TEMPORALITZACIÓ

1. Driblatge: 4 sessions.
2. Tir: 2 sessions.
3. Passada: 2 sessions.
4. Atac 1x1: 1 sessió.
5. Defensa 1x1: 1 sessió.
6. Atac 2x2: 1 sessió.
7. Defensa 2x2: 1 sessió.
8. Avaluacions procedimentals: 3 sessions.
9. Avaluació conceptual: 1 sessió.

## GESTIÓ DE L'AULA

1. Es passa llista al principi de classe, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant curosament cadascuna de les activitats, tot posant émfasi en l'execució tècnica dels exercicis.
2. Es fa feedback al llarg de la sessió respecte als aspectes relacionats amb l'execució dels elements tècnics i els conceptes tàctics.
3. S'agafa a aquells alumnes amb més destressa per fer exemples davant els seus companys.
4. S'incentiva constanment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
5. Es posa nota al finalitzar la sessió d'actitud i treball tot felicitant-los en aquelles sessions on el treball ha estat satisfactori.

## ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

En aquells alumnes amb limitacions en les capacitats d'aprenentatge, es prioritzaran:

1. Objectius generals: 1, 2, 3, 4, 5 i 6 amb els seus respectius objectius didàctics.

2. Competències bàsiques: 1, 2, 3, 4 i 5.
3. Continguts: 1, 2, 3, 4 i 5.
4. Criteris d'avaluació: reduir i, fins i tot, eliminar el percentatge de la nota corresponent als continguts conceptuals.

En aquells alumnes amb impediment de dur a terme la part pràctica per lesions, malaltia crònica...es prioritzen els continguts conceptuals, la realització de les fitxes de sessions i la col.laboració amb el professor per ajudar a dur a terme la sessió pràctica.

#### *RECURSOS DIDÀCTICS*

1. Cons, aros.
2. Pilotes bàsquet.
3. Pitralls.
4. Fotocòpies llibre de l'alumnat.

#### *BIBLIOGRAFIA*

1. ARIÑO, J., BENABARRE, R., *Educació física. Projecte olimpia*. Ediciones del Serbal. 2008
2. VARY, Peter: *1000 ejercicios y juegos de baloncesto*. Editorial Hispano Europea. 1995
3. MÉNDEZ GIMÉNEZ, Antonio, MÉNDEZ GIMÉNEZ, Carlos: *los juegos en el currículum de la educación física*. Editorial Paidotribo.

#### *SESSIONS*

1. 6 sessions de pràctica.
2. 3 sessions d'avaluació procedimental.
3. 1 sessió d'avaluació conceptual.

### PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA 4T ESO 2015-16 IES PUIG I CASTELLAR

#### **UD 5: "SIGUEM VELOÇOS"**

#### *INTRODUCCIÓ/JUSTIFICACIÓ*

Es duu a terme aquesta unitat didàctica per donar resposta a alguns dels objectius generals del decret 143/2007. tenim en compte que la velocitat és una qualitat física bàsica a treballar tot tenint en compte que, en aquesta edat, els alumnes comencen a ser anaeròbics. Es per aixó, considero imprescindible el treball d'aquesta qualitat física.

#### *OBJECTIUS GENERALS*

1. Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable i els beneficis que l'activitat física comporta per a la salut individual i col·lectiva.

#### *OBJECTIUS DIDÀCTICS*

- Conèixer els beneficis i els canvis en l'organisme que provoca el treball continuat d'aquesta qualitat bàsica.
- Conèixer els trets fonamentals del treball correcte d'aquesta qualitat física.

<p>2. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Concienciar de la importància del treball d'aquesta qualitat física per la millora del funcionament de l'aparell locomotriu i cardiovascular.</li> <li>➤ Aconseguir millores apreciables en el grau de desenvolupament d'aquesta qualitat física amb la posada en pràctica de les diferents activitats proposades en les sessions.</li> </ul>
<p>3. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ser capaç de dur a terme activitats que optimitzin aquesta qualitat física en qualsevol situació i, gairebé, sense el suport de cap material alternatiu.</li> </ul>
<p>4. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ser capaç de montar sessions de treball d'aquesta qualitat física amb els coneixements aportats al llarg de les sessions pràctiques sense cap mena d'ajuda externa.</li> </ul>
<p>5. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Interioritzar la pràctica d'aquesta qualitat física com a opció saludable d'utilitzar el temps d'oci per damunt d'altres opcions.</li> </ul>

#### COMPETÈNCIES BÀSIQUES

1. **Comunicació lingüística i audiovisual:** conèixer la terminologia pròpia d'aquesta qualitat física.
2. **Aprendre a aprendre:** ser capaç a través de la realització dels exercicis de les sessions pràctiques d'aprendre tècniques de treball d'aquesta qualitat bàsica.
3. **Autonomia i iniciativa personal:** ser capaç amb la informació rebuda de muntar tota una sèrie d'exercicis per treballar aquesta qualitat en qualsevol lloc, circumstància i, fins i tot, sense material alternatiu.
4. **Coneixement i interacció amb el món físic:** ser capaç d'utilitzar els materials i espais que ens proporciona el món físic per treballar aquesta qualitat bàsica.
5. **Social i ciutadana:** relacionar-se amb els companys per treballar aquesta qualitat física.



## *CONTINGUTS*

1. Realització i pràctica d'escalfaments autònomament segons l'activitat a realitzar.
2. Reconeixement dels efectes del treball de velocitat sobre l'estat de salut: efectes beneficiosos, riscos i prevenció.
3. Aplicacions dels sistemes d'entrenament de la velocitat.
4. Presa de consciència del nivell de velocitat i predisposició per millorar-la.
5. Planificació autònoma del treball de velocitat a partir de pautes bàsiques.

## *CONNEXIONS AMB ALTRES MATERIES*

1. Ciències de la naturalesa: interacció amb el món físic i respecte a l'entorn.
2. Llengua catalana: coneixement del vocabulari propi dels continguts treballats.
3. Anglès: expressions pròpies del món del fitness-wellness.

## *ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENENTATGE*

1. Jocs d'iniciació esportiva on, en funció del temps de durada, es treballen els diversos tipus de velocitat, tot intentant posar l'èmfasi en el caire lúdic de les tasques.
2. Exercicis analítics on s'ensenyen aspectes relacionats bàsicament amb la correcta execució de les tasques en aspectes de la tècnica de cursa.

## *CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ*

- Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament.
1. Procediments:
    - Avaluació inicial on es valora el grau de velocitat dels alumnes per tenir una idea del punt de partida. Tanmateix, les fites inicials contribueixen a l'avaluació final en funció de si en l'avaluació final hi ha millora o no respecte de l'avaluació inicial.
    - Avaluació final on es valora el grau de velocitat en la prova establerta a principi de l'unitat didàctica. La qualificació s'estableix en funció de la marca, el sexe i l'edat.
  2. Conceptes:
    - Avaluació final: mitjançant una prova teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.
  3. Actituds: avaluació sumativa i continuada on es valoren el compliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

## *TEMPORALITZACIÓ*

1. Velocitat de reacció: 9 sessions.
2. Velocitat de desplaçament: 8 sessions.
3. Avaluació: 2 sessions

### *GESTIÓ DE L'AULA*

1. Es passa llista al principi de classe, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant curosament cadascuna de les activitats.
2. S'incentiva constanment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
3. Es posa nota al finalitzar la sessió d'actitud i treball tot felicitant-los en aquelles sessions on el treball ha estat satisfactori.

### *ATENCIÓ A LA DIVERSITAT*

En aquells alumnes amb limitacions en les capacitats d'aprenentatge, es prioritzaran:

1. Objectius generals: 2, 3, 4 i 5 amb els seus respectius objectius didàctics.
2. Competències bàsiques: 2, 3, 4 i 5.
3. Continguts: 1, 3, 4 i 5.
4. Criteris d'avaluació: reduir i, fins i tot, eliminar el percentatge de la nota corresponent als continguts conceptuals.

En aquells alumnes amb impediment de dur a terme la part pràctica per lesions, malaltia crònica...es prioritzen els continguts conceptuals, la realització de les fitxes de sessions i la col.laboració amb el professor per ajudar a dur a terme la sessió pràctica.

### *RECURSOS DIDÀCTICS*

1. Conos, aros.
2. Valles
3. Piques
4. Pitralls
5. Fotocopies llibre de l'alumnat.

### *BIBLIOGRAFIA*

1. FORTEZA, K., COMELLAS, J., LÓPEZ, P., *El entrenador personal*. Ed. hispano-europea. 2011
2. RUEDA, A., FRIAS, G., QUINTANA, R., PORTILLA, J., *La condición física en la educación secundaria obligatoria*. INDE Publicaciones. 1997
3. ARIÑO, J., BENABARRE, R., *Educació física. Projecte olimpia*. Ediciones del Serbal. 2008

### *SESSIONS*

3. 9 sessions de pràctica.
4. 2 sessions avaluació procedimental.

**UD 6: "FRUÏM DE L'ESPORT DEL VOLEIBOL"**

*INTRODUCCIÓ/JUSTIFICACIÓ*

Es dur a terme aquesta unitat didàctica per donar resposta a alguns dels objectius generals del decret 143/2007. tenim en compte que el volei forma part del bloc de jocs i esports. Aquest esport, a més de potenciar l'aprenentatge dels elements tècnics i tàctics inherents a aquest esport, potencia la cooperació entre companys i el respecte cap a l'adversari, amb la qual cosa es fomenta la socialització.

*OBJECTIUS GENERALS*

*OBJECTIUS DIDÀCTICS*

1. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.	➤ Assolir millores de força, velocitat i resistència amb la pràctica del volei.
2. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.	➤ Assolir l'aprenentatge de les les diferents habilitats tècniques necessaries per poder respondre amb eficàcia davant les diferents situacions que es plantegen en un esport de cooperació-oposició.
3. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.	➤ Ser capaç d'organitzar-se entre els membres d'un equip per poder resoldre els problemes tàctics que es plantegen en qualsevol esport de cooperació-oposició.
4. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.	➤ Participar en competicions organitzades dins les sessions pràctiques per millorar els elements tècnics i tàctics d'un esport de cooperació-oposició i, de retruc, les qualitats físiques.
5. Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.	➤ Mostrar actituds de tolerància cap als companys i de respecte cap a l'adversari. ➤ Fer evident una actitud d'esforç per assolir els objectius plantejats en la unitat didàctica.
6. Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en	➤ Mostrar actituds de tolerància cap als companys i de respecte cap a l'adversari.

activitats, jocs i esports,  
independentment de les  
diferències culturals, socials i  
d'habilitat.

- Mostrar respecte a les normes de reglament del volei.
- Buscar la cooperació entre els membres d'un equip per superar els problemes plantejats per l'adversari.

## COMPETÈNCIES BÀSIQUES

6. **Comunicació lingüística i audiovisual:** conèixer la terminologia pròpia d'aquest esport col·lectiu i fomentar la comunicació entre companys per resoldre els problemes inherents a la pràctica d'aquest esport col·lectiu.
7. **Aprendre a aprendre:** ser capaç a través de la realització dels exercicis de les sessions pràctiques d'aprendre els elements tècnics i tàctics d'aquest esport col·lectiu.
8. **Autonomia i iniciativa personal:** ser capaç amb la informació rebuda de oferir respostes de caire tècnic i tàctic davant les situacions plantejades per l'adversari .
9. **Coneixement i interacció amb el món físic:** ser capaç d'utilitzar els espais on treballarem aquest esport amb respecte cap a les instal·lacions i els materials emprats.
10. **Social i ciutadana:** relacionar-se amb els companys per superar els problemes derivats de la pràctica d'un esport de cooperació-oposició.

## CONTINGUTS

1. Realització de jocs i esports individuals, d'adversari i col·lectius, d'oci i recreació.
2. Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.
3. Acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip i cooperar-hi.
4. Valoració dels jocs i esports com a activitats d'oci i temps de lleure.
5. Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen en un treball d'equip.

## CONNEXIONS AMB ALTRES MATERIES

1. Ciències de la naturalesa: interacció amb el món físic i respecte a l'entorn.
2. Llengua catalana: coneixement del vocabulari propi dels continguts treballats i comunicació entre els membres d'un mateix equip.
3. Educació ètico-cívica: fomentar la cooperació entre companys i el respecte cap a l'adversari tot fomentant els valors inherents a l'esport.

## ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE

1. Jocs d'iniciació esportiva on es treballen els diversos elements tècnics, tot intentant posar l'èmfasi en el caire lúdic de les tasques.
2. Exercicis analítics on s'ensenyen aspectes relacionats bàsicament amb la correcta execució dels elements tècnics com toc de dits, d'avantbraç, serveis i remat.
3. Partits on es posarà l'accent en el caire lúdic del joc i en aspectes tàctics inherents a aquest esport col·lectiu.

### *CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ*

1. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
  2. Participar en l'organització i posada en pràctica de torneigs o competicions esportives.
- 
1. Procediments:
    - Avaluació inicial on es valora el grau de domini dels elements tècnics bàsics que possibiliten la pràctica del volei.
    - Avaluació final on es valora l'assoliment del domini dels elements tècnics bàsics que possibiliten la pràctica del volei.
  2. Conceptes:
    - Avaluació final: mitjançant una prova teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.
  3. Actituds:
    - avaluació sumativa i continuada on es valoren el compliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

### *TEMPORALITZACIÓ*

1. Toc de dits: 3 sessions.
2. Toc d'avantbraç: 2 sessions.
3. Servei baix: 2 sessions.
4. Remat: 3 sessions.
5. Avaluacions procedimentals: 3 sessions.
6. Avaluació conceptual: 1 sessió.

### *GESTIÓ DE L'AULA*

1. Es passa llista al principi de classe, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant curosament cadascuna de les activitats, tot posant émfasi en l'execució tècnica dels exercicis.
2. Es fa feedback al llarg de la sessió respecte als aspectes relacionats amb l'execució.
3. S'agafa a aquells alumnes amb més destressa per fer exemples davant els seus companys.
4. S'incentiva constanment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
5. Es posa nota al finalitzar la sessió d'actitud i treball tot felicitant-los en aquelles sessions on el treball ha estat satisfactori.

### *ATENCIÓ A LA DIVERSITAT*

En aquells alumnes amb limitacions en les capacitats d'aprenentatge, es prioritzaran:

1. Objectius generals: 1, 2, 3, 4, 5 i 6 amb els seus respectius objectius didàctics.
2. Competències bàsiques: 1, 2, 3, 4 i 5.
3. Continguts: 1, 2, 3, 4 i 5.
4. Criteris d'avaluació: reduir i, fins i tot, eliminar el percentatge de la nota

corresponent als continguts conceptuals.

En aquells alumnes amb impediment de dur a terme la part pràctica per lesions, malaltia crònica...es prioritzen els continguts conceptuals, la realització de les fitxes de sessions i la col.laboració amb el professor per ajudar a dur a terme la sessió pràctica.

#### *RECURSOS DIDÀCTICS*

1. Cons, aros.
2. Cadires.
3. Cintes senyalització.
4. Pilotes volei.
5. Inflador.
6. Fotocopies llibre de l'alumnat.

#### *BIBLIOGRAFIA*

1. ARIÑO, J., BENABARRE, R., *Educació física. Projecte olimpia.* Ediciones del Serbal. 2008

#### *SESSIONS*

1. 6 sessions de pràctica.
2. 3 sessions d'avaluació procedimental.
3. 1 sessió d'avaluació conceptual.