

**PROGRAMACIÓ  
D'EDUCACIÓ FÍSICA**  
2<sup>n</sup> CURS  
D'EDUCACIÓ SECUNDARIA OBLIGATÒRIA

**INSTITUT PUIG CASTELLAR  
SANTA COLOMA DE GRAMENET**

## INTRODUCCIÓ

L'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa de l'educació secundària obligatòria ha de fonamentar-se en el treball d'aquelles competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu, que contribueixen al desenvolupament integral de la persona i a la millora de la qualitat de vida. La matèria d'educació física té com a principal finalitat el coneixement i el desenvolupament del propi cos, la reflexió sobre el sentit i els efectes de l'activitat motriu, la interiorització d'hàbits saludables, regulars i continuats, i el fet de sentir-se bé amb el propi cos, cosa que millora l'autoconcepte i l'autoestima.

L'educació física ha de tenir una finalitat educativa que integri salut, esport, recreació i expressió, de manera que els alumnes accedeixen a un coneixement més complet del seu cos, sempre a través del moviment i de la pràctica.

En l'educació física cal fer més èmfasi en els continguts d'aplicació (pràctica) que a la teoria. Sempre que sigui possible, seguirem l'ús de metodologies que permetin a l'alumne aproximar-se als continguts conceptuals de manera associada a la pràctica i aprofitar, si cal, el temps no lectiu per completar els aspectes més teòrics, mitjançant tasques escrites i lectures amb la finalitat d'incrementar el temps de pràctica en l'horari lectiu.

El marc teòric per elaborar aquesta programació s'ha inspirat en dos documents publicats pel Departament d'Ensenyament: "Competències bàsiques de l'àmbit de l'Educació Física" i "Currículum educació secundària obligatòria: àmbit de l'Educació Física". Hem seguit les orientacions per al desplegament i concreció de les competències bàsiques en l'àmbit de l'Educació Física de l'alumnat de l'ESO adaptant a la nostra realitat socioeducativa la informació relativa a la gradació de l'assoliment de les competències, la identificació dels continguts clau associats a cada competència, les orientacions metodològiques per a l'aplicació a l'aula i les d'activitats d'avaluació.

Juntament amb els objectius general de l'àrea, cicle i curs dissenyarem la programació de l'àrea d'Educació Física i Esports del nostre centre considerant el tipus d'alumnat, la realitat sociocultural de l'entorn, les especialitzacions del professorat i les instal·lacions al nostre abast.

L'Institut Puig Castellar disposa d'un gimnàs, d'unes pistes esportives amb camps de futbol, bàsquet, voleibol i frontenis. Així mateix, gràcies a un conveni amb el Centre Esportiu Duet Esports Can Zam, podem disposar de les piscines i de pistes de pàdel durant un horari lectiu convingut a l'inici de cada curs escolar.

En l'anàlisi de cada competència s'inclouen orientacions des del punt de vista de l'avaluació formativa i exemples concrets d'instruments i activitats d'avaluació. Com que les competències són objectius complexos i, en general, cal donar més importància al procés que al resultat, sovint caldrà més d'un instrument per avaluar-les. L'avaluació no pot ser puntual o reduïda a un sol moment, cal que la recollida de dades sigui una constant en el temps, cosa que permetrà una valoració més ajustada a de cadascuna de les diferents competències.

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. 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'intentaran assolir mitjançant la realització de les unitats didàctiques de condició física de coordinació, resistència i velocitat i de les unitats didàctiques de voleibol, basquet i handbol.

## OBJECTIUS GENERALS D'ÀREA 2<sup>n</sup> 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 a 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 coneixement i la interacció amb el món físic**.

L'assoleixen a través de:

1. La percepció i interacció del propi cos en repòs 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.

Contribueix de forma essencial al desenvolupament de les **competències 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 aspectes 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 a la competència **d'aprendre a aprendre** a través de:

1. L'auto-coneixença 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.

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 món 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 la unitat didàctica de resistència.
2. La utilització d'operacions matemàtiques per resoldre problemes en jocs de velocitat.

## CONDICIÓ FÍSICA I SALUT

### Condició física i salut

- ◆ Realització i pràctica d'escalfaments segons l'activitat a realitzar.
- ◆ Valoració de l'escalfament com a prevenció de lesions.
- ◆ Reconeixement dels efectes del treball de resistència aeròbica, de flexibilitat i de força resistència sobre l'estat de salut: efectes beneficiosos, riscos i prevenció.
- ◆ Aplicació dels sistemes d'entrenament de les qualitats físiques.
- ◆ Planificació autònoma de l'activitat física a partir de pautes bàsiques.
- ◆ Constància en l'adopció de postures correctes en l'activitat física inconsciència de la importància d'evitar postures inadequades.
- ◆ Aplicació de les normes bàsiques de seguretat i prevenció de riscos durant la realització d'activitat física.
- ◆ Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits sobre la condició física i la salut. Actitud crítica envers aquests hàbits.

### Jocs i esports

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

### Expressió corporal

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

### Activitat física en el medi natural

- ◆ Planificació i realització d'activitats en el medi natural per a la millora de la condició física.

- ◆ Presa de consciència de l'impacte que tenen certes activitats físiques sobre l'entorn.
- ◆ Valoració de la relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.

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

CONTINGUTS DE CONDICIÓ FÍSICA I SALUT	CRITERIS D'AVUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Realització i pràctica d'escalfaments 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> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Planificar i posar en pràctica escalfaments 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 de condicionament físic atenent criteris de correcció postural com a estratègia per a la prevenció de lesions.</li> </ul>

<b>CONTINGUTS DE JOCS I ESPORTS</b>	<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>
<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>

<b>CONTINGUTS D'ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL</b>	<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>
<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

### a. Determinació de les unitats didàctiques

2 <sup>n</sup> d'ESO	SESSIONS
<b>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT</b>	30
<i>Millorem la nostra coordinació</i>	9
<i>Augmentem la nostra resistència</i>	10
<i>Siguem veloços</i>	11
<b>JOCS I ESPORTS</b>	32
<i>Aprenem a jugar a handbol</i>	12
<i>Gaudim del mon de la cistella</i>	10
<i>Fruïm de l'esport del voleibol</i>	10
<b>ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL</b>	3
<i>Esports alternatius</i>	3

### b. Ordenació temporal de les unitats didàctiques:

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

#### UNITAT DIDÀCTICA 1: "MILLOREM LA NOSTRA COORDINACIÓ"

OBJECTIUS GENERALS	OBJECTIUS DIDÀCTICS
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.	<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>
2. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Conscienciar 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</li></ul>



	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 desenvolupar sessions de treball d'aquesta qualitat física amb els coneixements aportats al llarg de les sessions pràctiques.
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.

### 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 desenvolupar tota una sèrie d'exercicis per treballar aquesta qualitat en qualsevol lloc, circumstància i, fins i tot, sense material.

**4. Coneixement i interacció amb el mon físic:** ser capaç d'utilitzar els materials i espais que ens proporciona el mon 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 segons l'activitat a realitzar.

2. Reconeixement dels efectes del treball de la coordinació sobre l'estat de salut: efectes beneficiosos, riscos i prevenció.

3. Aplicacions dels sistemes d'entrenament de la coordinació.

4. Presa de consciència del nivell de coordinació individual i predisposició per millorar-la.

5. Planificació del treball de coordinació a partir de pautes bàsiques.

## *CONNEXIONS AMB D'ALTRES ÀREES*

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.

## *ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE*

1. Jocs d'iniciació esportiva on es treballa la coordinació, 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'AVAUACIÓ*

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 de condicionament físic atenent a criteris de correcció postural com a estratègia per a la prevenció de lesions.

### Procediments:

- ◆ **Avaluació inicial:** on es valora el grau de coordinació de l'alumnat 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 coordinació en les proves establertes a principi de la unitat didàctica. La qualificació s'estableix en funció de la marca, el sexe i l'edat.

### Conceptes:

- ◆ **Avaluació final:** mitjançant una valoració teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.

### Actituds:

- ◆ **avaluació sumativa i continuada** on es valora l'assoliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

## *TEMPORALITZACIÓ*

1. Tipus de salt : 2 sessions.
2. Multi-salts: 2 sessions.
3. Seqüències: 2 sessions.
4. Parelles: 1 sessió.
5. Circuits : 1 sessió.
6. Avaluació: 2 sessions

## *GESTIÓ DE L'AULA*

1. Es passa llista, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant cadascuna de les activitats, tot posant èmfasi 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 alumnat per fer d'exemples davant els seus companys.
4. S'incentiva constantment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
5. Al finalitzar la sessió, es valora l'actitud i el treball tot felicitant en aquelles sessions on el treball ha estat molt 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. Cons, cercols.
2. Cordes.
3. Màrfegues.
4. Piques.
5. Pitrals.
6. Aparell de música.
7. Fotocopies llibre de l'alumnat.

## *SESSIONS*

1. 8 sessions de pràctica.
2. 2 sessions d'avaluació procedimental.
3. 1 sessió d'avaluació conceptual.

Unitat Didàctica 2	"APRENEM A JUGAR A HANDBOL"
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Assolir millores de força, velocitat i resistència amb la pràctica del handbol.</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Assolir l'aprenentatge de les diferents habilitats tècniques necessàries per poder respondre amb eficàcia davant es diferents situacions que es plantegen en un esport de cooperació-oposició.</li> </ul>
3. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.	<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>
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.	<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>
5. Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal	<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>
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.	<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 mon 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 d'equitat que regeixen en un treball d'equip.

## CONNEXIONS AMB D'ALTRES ÀREES

1. Ciències de la naturalesa: interacció amb el mon 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 eticocívica: 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 passada, el bot, els llançaments.
3. Partits on es posarà l'accent en el caire lúdic del joc i en aspectes inherents a aquest esport col·lectiu.

## CRITERIS I ACTIVITATS D'AVAUACIÓ

1. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
2. Participar en la posada en pràctica de torneigs o competicions esportives.

Procediments:

- ◆ Avaluació sumativa: on es valora l'assoliment del domini dels elements tècnics bàsics que possibiliten la pràctica del handbol.

Conceptes:

- ◆ Avaluació final: mitjançant valoració teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.

Actituds:

- ◆ Avaluació sumativa i continuada on es valora l'assoliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

### *TEMPORALITZACIÓ*

1. Passada: 2 sessions.
2. Bot: 2 sessions.
3. Llançaments: 2 sessions.
4. Avaluació procedimental: 3 sessions.
5. Avaluació conceptual: 1 sessió.

### *GESTIÓ DE L'AULA*

1. Es passa llista, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant cadascuna de les activitats, tot posant èmfasi 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 alumnat per fer d'exemples davant els seus companys.
4. S'incentiva constantment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
5. Al finalitzar la sessió, es valora l'actitud i el treball tot felicitant en aquelles sessions on el treball ha estat molt 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. Pilotes de handbol
3. Pitrals.
4. Llibre de l'alumnat.

## SESSIONS

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

Unitat Didàctica 3	"AUGMENTEM LA NOSTRA RESISTÈNCIA"
OBJECTIUS GENERALS	OBJECTIUS DIDÀCTICS
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.	<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>
2. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Conscienciar 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>
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.	<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>	<p>◆ Ser capaç de desenvolupar sessions de treball d'aquesta qualitat física amb els coneixements aportats al llarg de les sessions pràctiques.</p>
<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>	<p>◆ Interioritzar la pràctica d'aquesta qualitat física com a opció saludable d'utilitzar el temps d'oci per damunt d'altres opcions.</p>

### COMPETÈNCIES BÀSIQUES

Interioritzar la pràctica d'aquesta qualitat física com a opció saludable d'utilitzar el temps d'oci per damunt d'altres opcions.

- 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 desenvolupar tota una sèrie d'exercicis per treballar aquesta qualitat en qualsevol lloc, circumstància i, fins i tot, sense material.
- 4. Coneixement i interacció amb el mon físic:** ser capaç d'utilitzar els materials i espais que ens proporciona el mon 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 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 del treball de resistència a partir de pautes bàsiques.

### CONNEXIONS AMB D'ALTRES ÀREES

1. Ciències de la naturalesa: interacció amb el mon físic i respecte a l'entorn.
2. Matemàtiques: control de la freqüència ardiaca 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 mon del fitness.



## 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'AVUACIÓ

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 de condicionament físic atenent a criteris de correcció postural com a estratègia per a la prevenció de lesions.

### Procediments:

- ◆ **Avaluació inicial:** on es valora el grau de resistència de l'alumnat 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 la unitat didàctica. La qualificació s'estableix en funció de la marca, el sexe i l'edat.

### Conceptes:

- ◆ **Avaluació final:** mitjançant una valoració teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.

### Actituds:

- ◆ **avaluació sumativa i continuada** on es valora l'assoliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

## TEMPORALITZACIÓ

1. Continu harmònic: 3 sessions.
2. Continu variable: 3 sessions.
3. Circuïts : 2 sessions.
4. Avaluació: 2 sessions

## GESTIÓ DE L'AULA

1. Es passa llista, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant cadascuna de les activitats, tot posant èmfasi 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 l'alumnat per fer d'exemples davant els seus companys.
4. S'incentiva constantment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
5. Al finalitzar la sessió, es valora l'actitud i el treball tot felicitant en aquelles sessions on el treball ha estat molt 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. Cons, cercols.
2. Màrques.
3. Piques.
4. Cronòmetre.
5. Fotocopies llibre de l'alumnat.

## SESSIONS

1. 8 sessions de pràctica.
2. 2 sessions avaluació procedimental.

<b>Unitat Didàctica 4</b>	<b>"GAUDIM DEL MON DE LA CISTELLA"</b>
<b>OBJECTIUS GENERALS</b>	<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>
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 bàsquet.
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 diferents habilitats tècniques necessàries per poder respondre amb eficàcia davant les diferents situacions que es plantegen en un esport de cooperació-oposició.

<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 mon 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 d'equitat que regeixen en un treball d'equip.

## *CONNEXIONS AMB D'ALTRES ÀREES*

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'AVUACIÓ*

1. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
2. Participar en la posada en pràctica de torneigs o competicions esportives.

### 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 tècnics i tàctics bàsics que possibiliten la pràctica del bàsquet.

### Conceptes:

- ◆ Avaluació final: mitjançant una valoració sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.

### Actituds:

- ◆ Avaluació sumativa i continuada on es valoren el assoliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

### *TEMPORALITZACIÓ*

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

### *GESTIÓ DE L'AULA*

1. Es passa llista, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant cadascuna de les activitats, tot posant èmfasi 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 alumnat per fer d'exemples davant els seus companys.
4. S'incentiva constantment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
5. Al finalitzar la sessió, es valora l'actitud i el treball tot felicitant en aquelles sessions on el treball ha estat molt 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, cercols.
2. Pilotes bàsquet.

3. Pitrals.
4. Fotocòpies llibre de l'alumnat.

### *SESSIONS*

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

Unitat Didàctica 4	"SIGUEM VELOÇOS"
<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>◆ Conscienciar 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>	<p>◆ Ser capaç de desenvolupar sessions de treball d'aquesta qualitat física amb els coneixements aportats al llarg de les sessions pràctiques.</p>
<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>	<p>◆ Interioritzar la pràctica d'aquesta qualitat física com a opció saludable d'utilitzar el temps d'oci per damunt d'altres opcions.</p>

### COMPETÈNCIES BÀSIQUES

Interioritzar la pràctica d'aquesta qualitat física com a opció saludable d'utilitzar el temps d'oci per damunt d'altres opcions.

- 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 desenvolupar tota una sèrie d'exercicis per treballar aquesta qualitat en qualsevol lloc, circumstància i, fins i tot, sense material.
- 4. Coneixement i interacció amb el mon físic:** ser capaç d'utilitzar els materials i espais que ens proporciona el mon 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 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 del treball de velocitat a partir de pautes bàsiques.

### CONNEXIONS AMB D'ALTRES ÀREES

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

## ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE

1. Jocs d'iniciació esportiva on, en funció de la durada...es treballen els diferents 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 com la tècnica de cursa.

## CRITERIS I ACTIVITATS D'AVUACIÓ

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 de condicionament físic atenent a criteris de correcció postural com a estratègia per a la prevenció de lesions.

### Procediments:

- ◆ Avaluació inicial on es valora el grau de velocitat l'alumnat 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 la unitat didàctica. La qualificació s'estableix en funció de la marca, el sexe i l'edat.

### Conceptes:

- ◆ Avaluació final: mitjançant una valoració teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.

### Actituds:

- ◆ avaluació sumativa i continuada on es valoren el assoliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

## TEMPORALITZACIÓ

1. Velocitat de reacció: 4 sessions.
2. Velocitat de desplaçament: 4 sessions.
3. Avaluació: 2 sessions

## GESTIÓ DE L'AULA

1. Es passa llista, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant cadascuna de les activitats, tot posant èmfasi 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 l'alumnat per fer d'exemples davant els seus companys.
4. S'incentiva constantment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
5. Al finalitzar la sessió, es valora l'actitud i el treball tot felicitant en aquelles sessions on el treball ha estat molt 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. Cons, cercols.
2. Tanques.
3. Piques.
4. Pitrals.
5. Cronòmetre.
5. Fotocopies llibre de l'alumnat.

## *SESSIONS*

1. 8 sessions de pràctica.
2. 2 sessions avaluació procedimental.

<b>Unitat Didàctica 6</b>	<b>"FRUÏM DE L'ESPORT DEL VOLEIBOL"</b>
<i>OBJECTIUS GENERALS</i>	<i>OBJECTIUS DIDÀCTICS</i>
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 voleibol.
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 diferent habilitats tècniques necessàries per poder respondre amb eficàcia davant les diferents situacions que es plantegen en un esport de cooperació-oposició.

<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 voleibol.</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 mon 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 d'equitat que regeixen en un treball d'equip.

### *CONNEXIONS AMB D'ALTRES ÀREES*

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 èticocívica: 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 la posada en pràctica de torneigs o competicions esportives.

#### **Procediments:**

- ◆ Avaluació inicial: on es valora el grau de domini dels elements tècnics bàsics que possibiliten la pràctica del voleibol.
- ◆ Avaluació final on es valora l'assoliment del domini dels elements tècnics i tàctics bàsics que possibiliten la pràctica del voleibol.

#### **Conceptes:**

- ◆ Avaluació final: mitjançant una prova teòrica sobre els continguts conceptuals proporcionats al començament de la unitat didàctica.

#### Actituds:

- ◆ Avaluació sumativa i continuada on es valoren el assoliment dels continguts actitudinals al llarg de cada sessió.

#### *TEMPORALITZACIÓ*

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

#### *GESTIÓ DE L'AULA*

1. Es passa llista, s'expliquen els continguts a treballar al llarg de la sessió, i es va explicant cadascuna de les activitats, tot posant èmfasi 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 alumnat per fer exemples davant els seus companys.
4. S'incentiva constantment la participació i l'esforç al llarg de la sessió.
5. Al finalitzar la sessió, es valora l'actitud i el treball tot felicitant en aquelles sessions on el treball ha estat molt 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, cercols.
2. Goma elàstica.
3. Cintes senyalització.

4. Pilotes de voleibol
5. Inflador.
6. Fotocopies llibre de l'alumnat.

### *SESSIONS*

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