

PROGRAMACIÓ 1ER ESO

PROFESSOR: EDUCACIÓ FÍSICA

CURS :2022/23

TRIM	UD	TITOL	CONTINGUTS
1	1	L'ESCALFAMENT	<p>1- L'escalfament general i l'escalfament específic.</p> <p>2- La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.</p> <p>3- De la sessió al pla de treball</p> <p>4- Principis d'higiene postural en la vida diària</p>
	2	LA RESISTENCIA	<p>1- Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.</p> <p>2- Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.</p> <p>3- Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu</p> <p>4- Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques</p>
	3	HANDBOL	<p>1- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.</p> <p>2- Aportació individual envers l'equip.</p> <p>3- L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.</p> <p>4- Els esports com a fenomen social i cultural.</p>
2	4	LA FORÇA I LA VELOCITAT	<p>1- La força i la Velocitat com a qualitat física bàsica saludable.</p> <p>2- La postura corporal en els exercicis de força i velocitat</p> <p>3- Identificació dels grups musculars grans: quàdriceps, abdominals, glutis, pectoral, dorsal, deltoïdes, lumbar i isquiotibials.</p> <p>4- Pràctica del mètode tabata per al treball de la força.</p>
	5	JOCES ALTERNATIUS	<p>1- Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.</p> <p>2- Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.</p> <p>3- Jocs amb materials alternatius</p>
	6	BASQUET	<p>1- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.</p> <p>2- Aportació individual envers l'equip.</p> <p>3- L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.</p> <p>4- Els esports com a fenomen social i cultural.</p>

3	7	FLEXIBILITAT	1-Flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. 2- De la sessió al pla de treball.
	8	EL BALL	1-Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest. 2- Relació entre cos i emocions
	9	ESPORTS DE RAQUETA	1-Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari.

PROGRAMACIÓ D'UNITATS DIDÀCTIQUES

NIVELL	ETAPA	DURADA	TRIMESTRE
1	ESO	4 SESSIONS	1ER TRIMSTRE
UNITAT	TITOL		
UNITAT 1	L'ESCALFAMENT		
PRIORITZACIÓ DE LES COMPETÈNCIES DE L'ÀMBIT DIGITAL I PERSONAL I SOCIAL	CONTINGUTS CLAU	CRITERIS D'AVALUACIÓ EN RELACIÓ ALS OBJECTIUS DIDÀCTICS	
<p>C1Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés d'aprenentatge.</p> <p>C2Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el pròpi procés d'aprenentatge.</p> <p>C10Fomentar hàbits d'ús saludable de les Tic vinculats a l'Ergonomia per a la prevenció de riscos</p>	<p>CC1Capacitats físiques i sensorials</p> <p>CC2Capacitats cognitives</p> <p>CC3Capacitats emocionals</p> <p>CCD25Ergonomia : Salut física i psíquica</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament. 2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable. 3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç. 	
COMPETÈNCIES – CONTINGUTS CLAU	GRADACIÓ DEL NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA A PARTIR DELS CRITERIS D'AVALUACIÓ		
	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individuals amb relació a la salut	Aplicar un pla de treball general de l'escalfament en relació amb la salut	Aplicar un pla de treball específic de l'escalfament en relació amb la salut	Aplicar un pla de treball específic de l'escalfament, atenent l'edat i les característiques del subjecte
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la practica d'activitat física.	Valorar els efectes que té els hàbits saludables per a la salut	Valorar amb exemples generals els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la practica d'activitat física	Valorar amb exemples concrets i específics els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la practica d'activitat física

NIVELL	ETAPA	DURADA	TRIMESTRE
1	ESO	6 SESSIONS	1ER TRIMSTRE
UNITAT	TITOL		
UNITAT 2	LA RESISTÈNCIA		
PRIORITZACIÓ DE LES COMPETÈNCIES DE L'ÀMBIT , DIGITAL I PERSONAL I SOCIAL	CONTINGUTS CLAU	CRITERIS D'AVALUACIÓ EN RELACIÓ ALS OBJECTIUS DIDÀCTICS	
<p>C1Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés d'aprenentatge.</p> <p>C2Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el pròpi procés d'aprenentatge</p> <p>C10Fomentar hàbits d'ús saludable de les Tic vinculats a l'Ergonomia per a la prevenció de risc</p>	<p>CC1Capacitats físiques i sensorials</p> <p>CC2Capacitats cognitives</p> <p>CC3Capacitats emocionals</p> <p>CCD25Ergonomia : Salut física i psíquica</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament. 2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable. 3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç. 	
COMPETÈNCIES – CONTINGUTS CLAU	GRADACIÓ DEL NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA A PARTIR DELS CRITERIS D'AVALUACIÓ		
	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individuals amb relació a la salut	Aplicar un pla de treball general de manteniment de la resistència amb relació a la salut.	Aplicar un pla de treball específic de millora o manteniment de la resistència amb relació a la salut	Aplicar un pla de treball específic de millora o manteniment de la resistència individuals amb relació a la salut, atenent l'edat i les característiques del subjecte
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en lapractica d'activitat física.	Valorar els efectes que té els hàbits saludables per a la salut	Valorar amb exemples generals els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la practica d'activitat física	Valorar amb exemples concrets i específics els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la practica d'activitat física

NIVELL	ETAPA	DURADA	TRIMESTRE
1	ESO	6 SESSIONS	1ER TRIMSTRE
UNITAT	TITOL		
UNITAT 3	HANDBOL		
PRIORITZACIÓ DE LES COMPETÈNCIES DE L'ÀMBIT DIGITAL I PERSONAL I SOCIAL	CONTINGUTS CLAU	CRITERIS D'AVAUACIÓ EN RELACIÓ ALS OBJECTIUS DIDÀCTICS	
<p>C2 Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el pròpi procés d'aprenentatge</p> <p>C3 Desenvolupar activitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida</p> <p>C10 Fomentar hàbits d'ús saludable de les Tic vinculats a l'Ergonomia per a la prevenció de risc</p>	<p>CC7 Planificació dels aprenentatges.</p> <p>CC8-Organització del coneixement.</p> <p>CCD25 Ergonomia : Salut física i psíquica</p>	<ol style="list-style-type: none"> Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició. 	
COMPETÈNCIES – CONTINGUTS CLAU	GRADACIÓ DEL NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA A PARTIR DELS CRITERIS D'AVAUACIÓ		
	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Competència 1. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	Aplicar de manera eficaç la tècnica del Handbol en situacions reduïdes i senzilles	Aplicar de manera eficaç la tècnica del Handbol en situacions complexes	Aplicar de manera eficaç la tècnica del Handbol en situacions reals de competició
Competència 2. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició, segons el marc curricular (Generalitat, 2015) al ser de naturalesa fonamentalment actitudinal fa que no sigui necessària graduar-la.			

NIVELL	ETAPA	DURADA	TRIMESTRE
1	ESO	6 SESSIONS	2ON TRIMSTRE
UNITAT	TITOL		
UNITAT 4	LA FORÇA I LA VELOCITAT		
PRIORITZACIÓ DE LES COMPETÈNCIES DE L'ÀMBIT DIGITAL I PERSONAL I SOCIAL	CONTINGUTS CLAU	CRITERIS D'AVAUACIÓ EN RELACIÓ ALS OBJECTIUS DIDÀCTICS	
<p>C1Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés d'aprenentatge.</p> <p>C2Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el pròpi procés d'aprenentatge</p> <p>C10Fomentar hàbits d'ús saludable de les Tic vinculats a l'Ergonomia per a la prevenció de risc</p>	<p>CC1Capacitats físiques i sensorials</p> <p>CC2Capacitats cognitives</p> <p>CC3Capacitats emocionals</p> <p>CCD25Ergonomia : Salut física i psíquica</p>	<ol style="list-style-type: none"> Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans. 	
COMPETÈNCIES – CONTINGUTS CLAU	GRADACIÓ DEL NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA A PARTIR DELS CRITERIS D'AVAUACIÓ		
	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individuals amb relació a la salut	Aplicar un pla de treball general de manteniment de la força i la velocitat amb relació a la salut.	Aplicar un pla de treball específic de millora o manteniment de la força i la velocitat amb relació a la salut	Aplicar un pla de treball específic de millora o manteniment de la força i la velocitat individuals amb relació a la salut, atenent l'edat i les característiques del subjecte
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la practica d'activitat física.	Valorar els efectes que té els hàbits saludables per a la salut	Valorar amb exemples generals els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la practica d'activitat física	Valorar amb exemples concrets i específics els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la practica d'activitat física

NIVELL	ETAPA	DURADA	TRIMESTRE
1	ESO	6 SESSIONS	2ON TRIMSTRE
UNITAT	TITOL		
UNITAT 5	JOCS ALTERNATIUS		
PRIORITZACIÓ DE LES COMPETÈNCIES DE L'ÀMBIT DIGITAL I PERSONAL I SOCIAL	CONTINGUTS CLAU	CRITERIS D'AVUACIÓ EN RELACIÓ ALS OBJECTIUS DIDÀCTICS	
<p>C2 Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el pròpi procés d'aprenentatge</p> <p>C3 Desenvolupar actiivitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida</p> <p>C10 Fomentar hàbits d'ús saludable de les Tic vinculats a l'Ergonomia per a la prevenció de risc</p>	<p>CC9 Consolidació i recuperació del coneixement</p> <p>CC10 Transferència dels aprenentatges</p> <p>CCD25 Ergonomia : Salut física i psíquica</p>	<ol style="list-style-type: none"> Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició. 	
COMPETÈNCIES – CONTINGUTS CLAU	GRADACIÓ DEL NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA A PARTIR DELS CRITERIS D'AVUACIÓ		
	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	: Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat	Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat	Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat
La competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural, segons el marc curricular al ser de naturalesa fonamentalment actitudinal fa que no sigui necessària graduar-la.			

NIVELL	ETAPA	DURADA	TRIMESTRE
1	ESO	6 SESSIONS	2ON TRIMSTRE
UNITAT	TITOL		
UNITAT 6	BÀSQUET		
PRIORITZACIÓ DE LES COMPETÈNCIES DE L'ÀMBIT DIGITAL I PERSONAL I SOCIAL	CONTINGUTS CLAU	CRITERIS D'AVUACIÓ EN RELACIÓ ALS OBJECTIUS DIDÀCTICS	
<p>C2 Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el pròpi procés d'aprenentatge</p> <p>C3 Desenvolupar actiivitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida</p> <p>C10 Fomentar hàbits d'ús saludable de les Tic vinculats a l'Ergonomia per a la prevenció de risc</p>	<p>CC7 Planificació dels aprenentatges.</p> <p>CC8-Organització del coneixement.</p> <p>CCD25 Ergonomia : Salut física i psíquica</p>	<ol style="list-style-type: none"> Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició. 	
COMPETÈNCIES – CONTINGUTS CLAU	GRADACIÓ DEL NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA A PARTIR DELS CRITERIS D'AVUACIÓ		
	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
La competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	Aplicar de manera eficaç la tècnica i tàctica del Bàsquet en situacions reduïdes i senzilles.	Aplicar de manera eficaç la tècnica i tàctica del Bàsquet en situacions complexes.	Aplicar de manera eficaç la tècnica del Bàsquet en situacions reals de competició.
La competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició, segons el marc curricular (Generalitat, 2015) al ser de naturalesa fonamentalment actitudinal fa que no sigui necessària graduar-la.			

NIVELL	ETAPA	DURADA	TRIMESTRE
1	ESO	4 SESSIONS	3ER TRIMSTRE
UNITAT	TITOL		
UNITAT 7	LA FLEXIBILITAT		
PRIORITZACIÓ DE LES COMPETÈNCIES DE L'ÀMBIT DIGITAL I PERSONAL I SOCIAL	CONTINGUTS CLAU	CRITERIS D'AVALUACIÓ EN RELACIÓ ALS OBJECTIUS DIDÀCTICS	
<p>C1Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés d'aprenentatge.</p> <p>C2Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el pròpi procés d'aprenentatge</p> <p>C10Fomentar hàbits d'ús saludable de les Tic vinculats a l'Ergonomia per a la prevenció de risc</p>	<p>CC1Capacitats físiques i sensorials</p> <p>CC2Capacitats cognitives</p> <p>CC3Capacitats emocionals</p> <p>CCD25Ergonomia : Salut física i psiquica</p>	<ol style="list-style-type: none"> Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana. 	
COMPETÈNCIES – CONTINGUTS CLAU	GRADACIÓ DEL NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA A PARTIR DELS CRITERIS D'AVALUACIÓ		
	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individuals amb relació a la salut	Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la flexibilitat.	Portar a terme un pla de treball específic per la millora de la flexibilitat	Aplicar un pla de treball específic de millora de la flexibilitat adaptat a les característiques individuals i de l'entorn
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la practica d'activitat física	Valorar el treball de la flexibilitat com la integració d'un hàbit de pràctica saludable	Valorar el treball de la flexibilitat com la integració d'un hàbit de pràctica saludable i en relació a la higiene postural	Valorar el treball de la flexibilitat com la integració d'un hàbit de pràctica saludable , en relació a la higiene postural i en relació a l'edat i a les característiques individuals

NIVELL	ETAPA	DURADA	TRIMESTRE
1	ESO	6 SESSIONS	3ER TRIMSTRE
UNITAT	TITOL		
UNITAT 8	EL BALL		
PRIORITZACIÓ DE LES COMPETÈNCIES DE L'ÀMBIT DIGITAL I PERSONAL I SOCIAL	CONTINGUTS CLAU	CRITERIS D'AVUACIÓ EN RELACIÓ ALS OBJECTIUS DIDÀCTICS	
<p>C2 Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el pròpi procés d'aprenentatge</p> <p>C3 Desenvolupar actiivitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida</p> <p>C10 Fomentar hàbits d'ús saludable de les Tic vinculats a l'Ergonomia per a la prevenció de risc</p>	<p>CC11 Característiques de la societat actual</p> <p>CC12 Aprenentatge continuat al llarg de la vida</p> <p>CCD25 Ergonomia : Salut física i psíquica</p>	<ol style="list-style-type: none"> Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions 	
COMPETÈNCIES – CONTINGUTS CLAU	GRADACIÓ DEL NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA A PARTIR DELS CRITERIS D'AVUACIÓ		
	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres	Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes en base a l'Aeròbic	Utilitzar recursos expressius dels propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses en base a l'Aeròbic.	Utilitzar recursos expressius dels propi cos de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions en base a l'Aeròbic.
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.	Participar en el ball de l'Aeròbic adaptant la seva execució a la dels companys i a la música.	Participar en el ball de l'Aeròbic mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.	Compondre i executar una coreografia d'Aeròbic col·lectiva mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.

NIVELL	ETAPA	DURADA	TRIMESTRE
1	ESO	8 SESSIONS	3ER TRIMSTRE
UNITAT	TITOL		
UNITAT 9	ESPORTS DE RAQUETA		
PRIORITZACIÓ DE LES COMPETÈNCIES DE L'ÀMBIT DIGITAL I PERSONAL I SOCIAL	CONTINGUTS CLAU	CRITERIS D'AVAUACIÓ EN RELACIÓ ALS OBJECTIUS DIDÀCTICS	
<p>C2 Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el pròpi procés d'aprenentatge</p> <p>C3 Desenvolupar actiivitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida</p> <p>C10 Fomentar hàbits d'ús saludable de les Tic vinculats a l'Ergonomia per a la prevenció de risc</p>	<p>CC7 Planificació dels aprenentatges.</p> <p>CC8-Organització del coneixement.</p> <p>CCD25 Ergonomia : Salut física i psíquica</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual. 2. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles. 3. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició 	
COMPETÈNCIES – CONTINGUTS CLAU	GRADACIÓ DEL NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA A PARTIR DELS CRITERIS D'AVAUACIÓ		
	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	Aplicar de manera eficaç la tècnica dels esports de ràqueta en situacions senzilles	Aplicar de manera eficaç la tècnica dels esports de ràqueta en situacions complexes	Aplicar de manera eficaç la tècnica dels esports de ràqueta en situacions reals de competició.
Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició. segons el marc curricular (Generalitat, 2015) al ser de naturalesa fonamentalment actitudinal fa que no sigui necessària graduar-la.			.

CRITERIS METODOLÒGICS

1-ESTILS D'ENSENYAMENT

Considerant que un dels objectius principals de l'etapa de la secundària, és que l'alumnat assoleixi un nivell d'autonomia que li permeti resoldre satisfactòriament tots aquells reptes que se li plantejin. Des de l'àrea d'Educació Física es plantejarà cada unitat didàctica en coherència amb aquest plantejament.

En base al curs en el qual em centro, 1 d'ESO, a continuació detallo l'ús que he portat a terme al llarg de les vuit unitats didàctiques.

6.1.1. El comandament directe

Aquest estil l'he emprat principalment a la sessió número 1 de cada unitat didàctica per deixar-los clar tot allò que s'ha de fer i com ho han de fer. Ara bé, en aquelles unitats didàctiques corresponents a la dimensió activitat física saludable (U.D.1: L'escalfament, U.D.2: La Resistència, i U.D.7: La Flexibilitat), l'estil de comandament directe és més accentuat, sobretot en les dues primeres sessions, respecte a les altres unitats didàctiques, perquè el contingut requereix una assistència i direcció.

6.1.2. L'assignació de tasques

Aquest és per naturalesa l'estil més utilitzat a l'educació física i farà acte de presència en la majoria d'unitats. Com diu l'estil, es tracta que l'alumnat vagi realitzant les tasques que el docent va encomanant.

6.1.3. Estils de producció: “descobriment guiat” i “resolució de problemes”

Aquests dos estils contribuiran a millorar l'autonomia de l'educand. Concretament, en la segona meitat temporal de cada unitat didàctica, després d'haver emprat inicialment el comandament directe i l'assignació de tasques, es buscarà desenvolupar les activitats d'ensenyança-aprenentatge en base a aquests dos estils de producció. A tall d'exemple, en les unitats didàctiques que treballen la dimensió activitat física saludable, en coherència a l'objectiu competencial que marca el currículum de la secundària, es buscarà que l'alumne apliqui un pla de treball per la millora o manteniment de la condició física. La qual cosa voldrà dir que l'alumnat l'haurà de portar a terme a la classe d'Educació Física i valorar-ne les conseqüències d'aquesta aplicació.

Continuant amb aquest dos estils de producció, en les unitats didàctiques que estan dins de la dimensió Esport, atenent que tenen una estructura de continguts més oberta, tindran un caràcter més accentuat. Per tant, es plantejaran situacions d'equip i reptes a resoldre i els mateixos alumnes hauran d'intentar solucionar cadascun de les fites plantejades.

La metodologia a seguir estarà orientada a dotar d'autonomia suficient a l'alumnat per a la pràctica d'activitat física i **perquè els aprenentatges que tinguin lloc siguin, per damunt de tot, el més funcionals possibles**. La funcionalitat es traduirà en què l'alumne atribueixi un significat a tot allò que fem a classe, tant sigui desde la vessant de la salut, la recreació, l'aprenentatge tècnic-tàctic dels esports, els conceptes teòrics treballats, etc.

L'alumnat haurà de saber el perquè de cada activitat realitzada, ser conscient de què practicar un determinat tipus d'activitat comportarà uns determinats beneficis. Per tant, caldrà constantment fer-ne pedagogia i buscar la relació de cada contingut de la unitat didàctica amb aspectes relacionals de la vida quotidiana i aquells que tinguin un entorn més proper del grup-classe en qüestió.

2-MATERIALS I RECURSOS DIDÀCTICS

Els **materials i recursos didàctics** constitueixen un element important en la metodologia i pràctica educativa. Des de la seva elecció i bon ús depèn l'èxit en el compliment dels objectius.

- **Instal·lacions:** Dues pistes a l'aire lliure
- **Recursos materials:** En general, els recursos d'aula que utilitzaré són pissarra, quadern pedagògic d'elaboració pròpia, fitxes de treball, llibres de recolzament, ordinador,.
- **Materials curriculars:** continguts i activitats del Moodle que s'aniran penjant a mesura que es vagi portant a terme cada unitat didàctica.

Les agrupacions que principalment es portaran a terme en les diferents activitats d'ensenyança-aprenentatge al llarg de les 8 unitats didàctiques són les següents:

- **Individual:** en totes les unitats didàctiques s'utilitzen agrupacions individuals amb l'objectiu de provocar reflexions personals, presa de decisions individuals i adopció de responsabilitats.
- **Per parelles:** aquesta agrupació serà habitual en els jocs i activitats d'escalfament i de tornada a la calma.
- **Grups reduïts (3-6 persones):** aquest tipus d'organització es realitzarà principalment en aquelles unitats didàctiques que incideixen en el contingut d'Esports perquè convindrà que l'alumnat es posi en grups reduïts per tal de treballar de manera contínua i dinàmica objectius de caire col·lectiu.
 - **Gran grup:** Les sessions finals d'aquelles unitats didàctiques de caràcter esportiu com per exemple la unitat corresponent al Handbol i el Bàsquet, requeriran treballar en grups més nombrosos per treballar les situacions reals de joc

Pel que fa a la naturalesa dels grups, per tal d'incidir amb la coeducació, es buscarà que els grups siguin heterogenis i mixtes per tal de garantir el respecte amb tots els membres del grup-classe i estimular una òptima convivència des de la pràctica entre nois i noies.

Amb relació als **rols i reponsabilitats de l'alumnat** en les diferents tasques d'ensenyança-aprenentatge, voldria destacar que quan es treballi per parelles i grups reduïts, amb la finalitat d'estimular la capacitat observacional i d'anàlisi crítica dels educands s'introduirà el rol d'observador/a o entrenador/a en les diferents activitats d'ensenyança-aprenentatge per tal que entre ells mateixos es valorin i aprenguin a ser crítics. La incorporació d'aquesta responsabilitat, per tal que es pugui du a terme d'una manera satisfactòria, aproximadament arribarà a partir de la sessió número tres, després d'haver treballat inicialment els principis tècnics des de diferents situacions.

A tall d'exemple, en la unitat didàctica de Handbol es posaran en grups de tres per treballar els diferents gestos tècnics. Es tractaria que un dels tres faci el rol d'observador i immediatament comunicués als seus companys/es de grup si han seguit els aspectes tècnics que cal seguir. En cas negatiu, s'hauria de concretar les correccions per tal que en la repetició següent l'exercici es realitzés correctament. Aquest rol anirà rotant per tal que tot el grup-classe faci aquest exercici d'anàlisi

Amb referència al caràcter motivacional de cadascuna de les activitats pràctiques, s'introduiran consignes de motivació amb l'objectiu que l'alumnat mostri una predisposició i actuació pràctica òptima. Per exemple, en la unitat didàctica del bàdminton es podria comentar, *a veure qui és la parella que realitza major nombre de tocs seguits sense fallar, puntuaré l'exercici del 0 al 10*. El fet de realitzar comentaris periòdicament d'aquest tipus, com que l'alumnat percep la supervisió constant, provoca que l'educand s'hi esforcí més i tracti de fer-ho el millor possible. Per tant, les consignes motivacionals seran una constant en les diferents activitats que s'aniran plantejant al llarg de cada unitat didàctica.

Respecte a la reponsabilitat dels alumnes, per realitzar-ho de forma equitativa, per ordre de llista, cada dia que toqui Educació Física hi haurà un educand que farà d'organitzador (O) i un altre que s'encarregarà de la recollida (R). Per tant, segons la tasca que tinguin assignada, hauran d'ajudar-me a organitzar el material corresponent a l'activitat que toqui realitzar i, aquell/a que li toqui recollir, al finalitzar la classe haurà de portar el material que s'ha emprat per la seva utilització a la sala d'emmagatzematge específica.

3-ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Atenent que cada alumne/a presenta diferents ritmes d'aprenentatge i una heterogeneïtat d'interessos i motivacions, per tal de garantir la inclusivitat de tots els educands, cal atendre la diversitat des de la vessant més àmplia possible. Això, suposa l'adopció de mesures integradores tan per aquells alumnes que presenten dificultats com per aquells que presentin gans facilitats.

A continuació, en base a Ríos (2007) presentaré aquelles **estratègies i orientacions que cal tenir en compte per atendre la diversitat**:

- **Els objectius** a assolir estaran redactats de tal manera que es puguin assolir desde diferents nivells permetent que tot l'alumnat puguin participar en l'assoliment dels objectius.
- Confeccionar les **activitats d'ensenyament-aprenentatge amb molta apertura** de tal manera que es puguin realitzar a diferents nivells.
- Selecció de **continguts** que actuïn com a prevenció/anticipació de l'augment de la diversitat. **Treballar continguts relacionats amb la salut, els hàbits higiènics, les bases d'una dieta equilibrada, etc, poden actuar com elements preventius**

d'aquestes situacions que limiten la pràctica física i no permeten gaudir d'una bona qualitat de vida (obesitat, diabetis, asma,etc...) .

- Els **critèris, procediments i instruments d'avaluació**. L'avaluació serà **individualitzada i processual**, afavorint l'atenció a la diversitat. També **tindrà un caràcter global**, on es tindran en compte l'assoliment competencial en les diferents àrees del saber. **D'aquesta manera podrem modificar la importància d'aquests tres tipus de continguts en funció de les limitacions de l'alumnat**.
- **Utilitzar** aquells estils d'ensenyament que **millor ens permetin atendre la diversitat** dels alumnes. Així doncs, estils com el "comandament directe" no seran massa utilitzats ja que no permet individualitzar, en canvi estils com ara la "**inclusió**", ens permetrà que l'alumne treballi en aquella activitat que millor s'adapti al seu nivell.
- La **temporització** de les sessions serà sempre susceptible de modificar-se en funció dels ritmes d'aprenentatge de l'alumnat, augmentant o disminuint el número de sessions sempre que sigui necessari.
- **Instal·lacions i materials**: Adaptar l'accés a les instal·lacions per l'alumnat amb minusvalies
- **Orientacions per a la intervenció metodològica**. Davant d'*alumnes que presentin alguna discapacitat física*, s'actuarà en base als criteris de Ríos (2007) que seguidament detallaré:
 - 1) **Reconèixer/identificar** on hi ha mancances motrius.
 - 2) **Potenciar** la resta de parts dels cos per suplir aquelles mancances.
 - 3) **Adaptar** en la mesura que sigui possible el material, activitats i instal·lacions a les limitacions de l'alumne, però en cap cas reafirmarem la seva discapacitat amb activitats facilitadores, sinó que s'haurà de potenciar aquelles capacitats que puguin substituir les seves limitacions.
 - 4) Utilitzarem **l'empatia i la sensibilització** de la resta de l'alumnat per a fomentar la integració i per a que els alumnes valorin l'esforç que ha de fer l'alumne amb discapacitats, dedicant temps a practicar les activitats en les condicions que presenta l'alumne amb necessitats educatives especials, fomentant actituds de tolerància, empatia, respecte i solidaritat.