

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

SEPARATA

Loren Tito Torregrosa
Mikel Pérez Aguirrezabala
Jorge Llorca Soriano
Ester Cabral Ruano

A-. CONTENIDOS MÍNIMOS DE ESO.

1. CONTENIDOS MÍNIMOS DE 1º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

- Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
- Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.
- Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.
- Valoración de la importancia del desarrollo motor personal y disposición favorable al aprendizaje en este ámbito.
- Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
- Aceptación y valoración de las normas.

Bloque 3. Expresión corporal

- Práctica de actividades expresivas y rítmicas encaminadas a conseguir la dinámica de grupo.
- Experimentación de actividades dirigidas a romper los bloqueos y las inhibiciones personales.
- Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
- Práctica de juegos y danzas como medio para interiorizar las bases del ritmo y del baile (danzas populares, tradicionales...).
- Disposición favorable a la desinhibición.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Adquisición de técnicas básicas de manipulación de elementos en el medio natural.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

2. CONTENIDOS MÍNIMOS DE 2º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento general y específico. Objetivos. Pautas para prepararlo.
- Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
- Recopilación y práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
- Acondicionamiento de la resistencia aeróbica.
- Acondicionamiento de la flexibilidad.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.
- Conocimiento y práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana.
- Práctica de actividades lúdicas y deportivas individuales y colectivas, de ocio y recreación: los deportes lúdicos, los juegos populares, los juegos cooperativos, los juegos de confianza.
- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.

Bloque 3. Expresión corporal

- Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
- Creación y práctica de coreografías que respondan al interés del alumnado.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto frente a las ejecuciones de los demás.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales.
- Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.

3. CONTENIDOS MÍNIMOS DE 3º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento específico. Características. Pautas para prepararlo.
- Preparación y puesta en práctica de calentamientos específicos.
- Aplicación de sistemas específicos de mejora de la resistencia general.
- Aplicación de sistemas específicos de mejora de la flexibilidad.
- Práctica de actividades de gimnasias suaves.
- Análisis de los hábitos propios de la alimentación.
- Elaboración de dietas equilibradas y saludables.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que tienen que practicarse.
- Los juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte colectivo.
- Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual, de adversario o colectivo.
- Resolución de conflictos mediante técnicas de dinámica de grupo.
- Investigación, conocimiento y práctica de los juegos y deportes populares y tradicionales en la Comunitat Valenciana. Práctica correcta de modalidades de Pelota Valenciana

- Práctica de juegos del mundo en relación con los juegos populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
- Valoración del juego y el deporte como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.
- Disposición favorable para con la autoexigencia y la superación de las propias limitaciones.

Bloque 3. Expresión corporal

- Realización de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
- La relajación. Práctica de diferentes métodos.
- Realización de actividades rítmicas, destacando el valor expresivo.
- Práctica de las danzas del mundo.
- Práctica de los bailes de salón y danzas modernas.
- Actitud abierta, desinhibida y comunicativa en las relaciones con los demás.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Nociones básicas específicas sobre orientación.
- Normas de seguridad necesarias para la realización de recorridos de orientación en medio urbano y naturales.
- Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas y realización de recorridos de orientación.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

4. CONTENIDOS MÍNIMOS DE 4º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento específico.
- Nociones básicas sobre los principales sistemas de mejora de las capacidades físicas.
- Preparación y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Acondicionamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

- Preparación y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia y la flexibilidad.
- Determinación del nivel de condición física con respecto a un entorno de referencia en las diferentes capacidades mediante el conocimiento y la utilización de pruebas de test.
- Toma de conciencia del propio nivel de condición física con el fin de establecer las propias necesidades y posibilidades de desarrollo.
- Vigilancia en torno a los riesgos que tiene la actividad física, prevención y seguridad.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y al perfeccionamiento del deporte individual, de adversario o colectivo.
- Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se practican, y llevarlas a la práctica de manera autónoma.
- Práctica de actividades individuales y colectivas de ocio y recreación.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una tarea de equipo.
- Conocimiento y práctica de las diferentes modalidades de Pelota Valenciana,

Bloque 3. Expresión corporal

- - Práctica de actividades rítmicas con una base musical.
- Creación de una composición coreográfica colectiva con el apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad.
- Participación en el trabajo en grupo.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- La seguridad como premisa en la práctica de actividades en el medio natural: materiales y elementos técnicos.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físicas-deportivas sobre el medio natural.

5. PQPI orientado a jardinería (adaptado del tercer curso)

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud

- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Clasificación y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el concepto de salud.
- Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación.
- Aplicación de sistemas específicos de mejora de la resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Análisis de los hábitos propios de la alimentación.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física tiene sobre el organismo.
- Valoración positiva de las repercusiones que la actividad física tiene sobre la propia imagen corporal.
- Análisis crítico de los hábitos alimentarios. La dieta mediterránea.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información sobre la salud y la condición física.
- Análisis crítico de la propia postura corporal.
- Valoración de la postura en actividades relacionadas con el trabajo de jardinería.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que tienen que practicarse.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte colectivo.
- Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual, de adversario o colectivo.

- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
- Valoración del juego y el deporte como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.
- Disposición favorable para con la autoexigencia y la superación de las propias limitaciones.

Bloque 3. Expresión corporal

- La relajación. Práctica de diferentes métodos.

B. EVALUACIÓN

1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (ANEXO ALUMNADO)

La calificación final del alumno se basa en una evaluación continua, por lo que el profesor establece el sistema de calificación en torno a las tres evaluaciones establecidas .

Al inicio del curso se le recuerda al alumno cuáles son los criterios de evaluación. La calificación está distribuida en base a porcentajes dirigidos a contenidos actitudinales, procedimentales y conceptuales. Desde el principio de curso serán publicados estos porcentajes.

Es imprescindible para optar a aprobar la asignatura:

- Asistir a clase. Tres faltas sin justificar en el plazo máximo de una semana desde la ausencia (plazo determinado por RRI) supone el suspenso de la evaluación correspondiente.
- A criterio del profesor puede aplicarse:
 - Dos sesiones sin indumentaria deportiva equivalen a una falta sin justificar.

IES LA MALLADETA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Una sesión sin práctica y sin justificación equivalen a una falta sin justificar
- Dos retrasos injustificados (más de 5 minutos desde que finalizó el timbre de cambio de clase) equivalen a una falta sin justificar.

ANEXO INFORMATIVO ALUMNADO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CALIFICACION (ESO/BACH)

PROCEDIMIENTOS: 50% / 40%

- Asistencia, material personal e higiene: 10%
- Tests y/o planillas: 30%
- Participación y organización diaria: 10%

CONCEPTOS: 30% / 40%

- Entrega de trabajos puntualmente
- Exámenes teóricos

ACTITUD: 20% / 20%

- Puntualidad
- Atención y esfuerzo
- Respeto al profesor y al compañero

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

CALIFICACIÓ (ESO/BATX)

PROCEDIMENTS: 50% / 40%

- Assistència, material personal i higiene: 10%
- Tests i planetes: 30%
- Participació i organització diària: 10%

CONCEPTES: 30% / 40%

- Entrega de treballs puntualment
- Exàmens teòrics

ACTITUD: 20% / 20%

- Puntualitat
- Atenció i esforç
- Respecte al professor i al company

REQUISITOS BÁSICOS

1. Tres faltas de asistencia sin justificar en un trimestre suponen el suspenso de la asignatura. Disponéis de siete días para presentar el justificante.
2. Indumentaria de EF: ropa y calzado deportivo.
3. Puntualidad: antes y después (entrada siguiente clase).

4. Ayuda al compañero y en la puesta y recogida del material.
5. Participación, esfuerzo, respeto, higiene y asistencia.
6. Recordar “Quien rompe, paga”

REQUISITS BÀSICS

1. Tres faltes sense justificar en un trimestre suposen el suspens de la assignatura. Disposeu de set dies per a presentar el justificant.
2. Indumentària d'EF: roba i calçat esportiu.
3. Puntualitat: abans i després (entrada a la següent classe).
4. Ajuda al company i en l'arregla i posada del material.
5. Participació, esforç, respecte, higiene i assistència.
6. Recordeu “Qui trenca, paga”

2. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

- Según criterios de evaluación
- Asistencia a clase
- Respeto a las instalaciones y personas del centro.
- Participación activa y dirigida al objetivo de la sesión.
- Superar los mínimos establecidos en los test físicos y/o deportivos según tablas de baremación o criterios dados por el profesor.
- Presentación a todas las pruebas teóricas.
- Entrega puntual de trabajos teóricos o teórico-prácticos.

3. CRITERIOS DE SEPTIEMBRE

El alumnado con calificación inferior a 5 será propuesto para la convocatoria extraordinaria de septiembre. El profesor/a comunicará al alumno/a en junio los criterios de calificación de septiembre.

La impuntualidad en la fecha y hora de la convocatoria oficial del examen supone la exclusión (no evaluación) de dicho alumno/a. Se permite un retraso de cinco minutos como máximo.

El alumno/a se presentará a dos partes:

PARTE TEÓRICA:

- Previo a las pruebas físicas, los/las alumnos/as deberán presentar el trabajo teórico. No presentarlo supone la exclusión del alumno/a de su derecho a examinarse de la parte práctica. La calificación será no apto (1); o/y
- Previo a las pruebas físicas, los/las alumnos/as deberán presentarse al examen teórico. No presentarse supone la exclusión del alumno/a de su derecho a examinarse de la parte práctica. La calificación será no apto (1).

PARTE PRÁCTICA:

El criterio del profesor/a determinará de qué contenidos del curso, de qué manera y cómo se calificará cada parte de este apartado.

4. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE SEPTIEMBRE.

Las características prácticas de esta materia permiten que los contenidos recibidos en cursos anteriores generen una riqueza motora aplicable a otros contenidos parejos. Por tanto, el departamento establece que un alumno/a que es capaz de superar los contenidos de un curso superior con calificación de aprobado, tiene un grado de implicación suficiente como para permitir que apruebe la materia del curso anterior.

El criterio para aprobar la materia pendiente es:

- Tener aprobadas las dos primeras evaluaciones del curso académico en curso.

- En caso de no aprobar, queda a criterio del profesor si ha alcanzado los objetivos correspondientes al nivel.

C. OBJETIVOS EN ACIS Y PDC (PQPI) DE LA ESO.

Los objetivos quedan distribuidos en los dos ciclos de la ESO.

Los objetivos marcados en rojo son los objetivos seleccionados para alumnado ACIS; y a estos se añaden los objetivos marcados en azul para alumnado de PDC.

PRIMER CICLO ESO	SEGUNDO CICLO ESO
1.1./1.2./1.3/ 1.4	1.1./1.2./1.3./1.4.
2.1./2.2/	2.1./2.2.
3.1.	3.1./3.2./3.3.
	4
5.2.	5.1./5.2/5.3.
6.3	6.1/6.2.
7.1	7.2./7.3./7.4.
8	8
9.1./9.2.	9.1./9.3./9.4.
10.1./10.2.	10.1./10.2.
11	11
12.1.	12.2
13.1/13.2./13.3	13.1/13.2./13.3./13.4
14	14

Criterios de evaluación PQPI

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud y los relacionados con el trabajo de jardinería.
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, al participar en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

D. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

Todo el alumnado: Torneos deportivos en primer y segundo recreo en el transcurso del curso académico.

1º ESO: Escuela de la mar en La Vila Joiosa

2º ESO: Escuela de la mar en La Vila Joiosa

3º ESO: Salida de orientación

4º ESO: Salida senderismo

BACHILLERATO: Salida de orientación y Travesía de senderismo



SEPARATA

Loren Tito Torregrosa
Mikel Pérez Aguirrezabala
Jorge Llorca Soriano
Ester Cabral Ruano

A-. CONTINGUTS MÍNIMS D'AIXÒ.

1. CONTINGUTS MÍNIMS DE 1r AIXÒ

Bloc 1. Condició física i salut

- Execució d'exercicis d'aplicació a l'escalfament general.
- Acondicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut.
- Pràctica de resistència aeròbica, de força general, flexibilitat i velocitat.

Bloc 2. Jocs i esports. Qualitats motrius personals

- Pràctica de jocs regulats i adaptats, convencionals i modificats, populars i tradicionals, que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics/tàctics i les estratègies d'atac i defensa comuna als esports individuals, d'adversari i col·lectius.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctiques d'un esport individual, d'adversari i col·lectiu.
- Participació activa en els diferents jocs i altres activitats esportives.
- Valoració de la importància del desenvolupament motor personal i disposició favorable a l'aprenentatge en este àmbit.
- Acceptació del repte que suposa competir amb els altres sense que això implique actituds de rivalitat, entenent l'oposició com una estratègia del joc i no com una actitud contra els altres.
- Acceptació i valoració de les normes.

Bloc 3. Expressió corporal

- Pràctica d'activitats expressives i rítmiques encaminades a aconseguir la dinàmica de grup.
- Experimentació d'activitats dirigides a trencar els bloquejos i les inhibicions personals.
- Experimentació d'activitats en què es combinen distints ritmes i es manegen diversos objectes.
- Pràctica de jocs i danses com a mitjà per a interioritzar les bases del ritme i del ball (danses populars, tradicionals...).
- Disposició favorable a la desinhibició.

Bloc 4. Activitats en el medi natural

- Adquisició de tècniques bàsiques de manipulació d'elements en el medi natural.
- Acceptació i respecte de les normes per a la conservació i millora del medi urbà i natural.

2. CONTINGUTS MÍNIMS DE 2n AIXÒ

Bloc 1. Condició física i salut

- L'escalfament general i específic. Objectius. Pautes.
- Control de la intensitat de l'esforç per mitjà de la freqüència cardíaca: presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat.
- Recopilació i pràctica d'exercicis aplicats a l'escalfament general.
- Acondicionament de la resistència aeròbica.
- Acondicionament de la flexibilitat.
- Presa de consciència de la pròpia condició física i predisposició a millorar-la amb un treball adequat.

Bloc 2. Jocs i esports. Qualitats motrius personals

- Característiques bàsiques i comuns de les habilitats esportives: normes, regles, aspectes tècnics i tàctics.
- Pràctica de jocs regulats i adaptats, convencionals i modificats, populars i tradicionals, que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics/tàctics i les estratègies d'atac i defensa comuna als esports individuals, d'adversari i col·lectius.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un esport individual, d'adversari i col·lectiu.
- Coneixement i pràctica de jocs i esports populars i tradicionals de la Comunitat Valenciana.
- Pràctica d'activitats lúdiques i esportives individuals i col·lectives, d'oci i recreació: els esports lúdics, els jocs populars, els jocs cooperatius, els jocs de confiança.
- Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.

Bloc 3. Expressió corporal

- Experimentació d'activitats encaminades al domini, al control corporal i a la comunicació amb els altres: els gestos i les postures.
- Creació i pràctica de coreografies que responguen a l'interès de l'alumnat.
- Acceptació de les diferències individuals i respecte enfront de les execucions dels altres.

Bloc 4. Activitats en el medi natural

- Presa de consciència dels usos i abusos que es fan del medi urbà i naturals.
- Formació crítica respecte de les pressions i agressions en el medi natural.

3. CONTINGUTS MÍNIMS DE 3r AIXÒ

Bloc 1. Condició física i salut

- El calfament específic. Característiques. Pautes.
- Preparació i posada en pràctica d'escalfaments específics.
- Aplicació de sistemes específics de millora de la resistència general.
- Aplicació de sistemes específics de millora de la flexibilitat.
- Pràctica d'activitats de gimnàstiques suaus.
- Anàlisi dels hàbits propis de l'alimentació.
- Elaboració de dietes equilibrades i saludables.

Bloc 2. Jocs i esports. Qualitats motrius personals

- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que han de practicar-se.
- Els jocs i esports populars i tradicionals de la Comunitat Valenciana.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives dirigides a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctiques d'un esport col·lectiu.
- Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge d'un esport individual, d'adversari o col·lectiu.
- Resolució de conflictes per mitjà de tècniques de dinàmica de grup.
- Investigació, coneixement i pràctica dels jocs i esports populars i tradicionals en la Comunitat Valenciana. Pràctica correcta de modalitats de Pilota Valenciana
- Pràctica de jocs del món en relació amb els jocs populars i tradicionals de la Comunitat Valenciana.
- Tolerància i esportivitat per damunt de la busca desmesurada de resultats.
- Valoració del joc i l'esport com marc de relació amb els altres i de foment de l'amistada i camaraderia en l'àmbit personal, social i cultural.

- Disposició favorable amb l'autoexigència i la superació de les pròpies limitacions.

Bloc 3. Expressió corporal

- Realització de moviments globals i segmentaris amb una base rítmica.
- La relaxació. Pràctica de diferents mètodes.
- Realització d'activitats rítmiques, destacant el valor expressiu.
- Pràctica de les danses del món.
- Pràctica dels balls de saló i danses modernes.
- Actitud oberta, desinhibida i comunicativa en les relacions amb els altres.

Bloc 4. Activitats en el medi natural

- Nocions bàsiques específiques sobre orientació.
- Normes de seguretat necessàries per a la realització de recorreguts d'orientació al mig urbà i naturals.
- Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació: lectura de mapes i realització de recorreguts d'orientació.
- Acceptació de les normes de seguretat i protecció en la realització d'activitats d'orientació.

4. CONTINGUTS MÍNIMS DE 4t AIXÒ

Bloc 1. Condició física i salut

- L'escalfament específic.
- Nocions bàsiques sobre els principals sistemes de millora de les capacitats físiques.
- Preparació i posada en pràctica de escalfaments, prèvia anàlisi de l'activitat física que es realitza.
- Acondicionament de la força, resistència, velocitat i flexibilitat. Elaboració d'un repertori d'exercicis de força, resistència, velocitat i flexibilitat.
- Preparació i posada en pràctica d'un pla de treball de la resistència i la flexibilitat.
- Determinació del nivell de condició física respecte a un entorn de referència en les diferents capacitats per mitjà del coneixement i la utilització de proves de test.
- Presa de consciència del propi nivell de condició física a fi d'establir les pròpies necessitats i possibilitats de desenvolupament.

- Vigilància entorn dels riscos que té l'activitat física, prevenció i seguretat.

Bloc 2. Jocs i esports. Qualitats motrius personals

- Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i al perfeccionament de l'esport individual, d'adversari o col·lectiu.

- Planificació de propostes d'activitats aplicables als esports que es practiquen, i portar-les a la pràctica de manera autònoma.

- Pràctica d'activitats individuals i col·lectives d'oci i recreació.

- Cooperació i acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip.

- Coneixement i pràctica de les diferents modalitats de Pilota Valenciana,

Bloc 3. Expressió corporal

- - Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical.

- Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva amb el suport d'una estructura musical, incloent els diversos elements: **espai**, temps, intensitat.

- Participació en el treball en grup.

Bloc 4. Activitats en el medi natural

- La seguretat com a premissa en la pràctica d'activitats en el medi natural: materials i elements tècnics.

- Presa de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físiques-esportives sobre el medi natural.

5. PQPI orientat a jardineria (adaptat del tercer curs)

Continguts

Bloc 1. Condició física i salut

– Capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència, força i flexibilitat.

– Classificació i mètodes de millora de les capacitats físiques.

– Efectes del treball de resistència aeròbica i flexibilitat sobre el concepte de salut.

– Fonaments bàsics per a una dieta equilibrada i la seua planificació.

– Aplicació de sistemes específics de millora de la resistència, força i flexibilitat.

– Anàlisi dels hàbits propis de l'alimentació.

– Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.

- Valoració positiva de les repercussions que l'activitat física té sobre la pròpia imatge corporal.
- Anàlisi crítica dels hàbits alimentaris. La dieta mediterrània.
- L'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació per a obtenir informació sobre la salut i la condició física.
- Anàlisi crítica de la pròpia postura corporal.
- Valoració de la postura en activitats relacionades amb el treball de jardineria.

Bloc 2. Jocs i esports. Qualitats motrius personals

- El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que han de practicar-se.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives dirigides a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctiques d'un esport col·lectiu.
- Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge d'un esport individual, d'adversari o col·lectiu.
- Tolerància i esportivitat per damunt de la busca desmesurada de resultats.
- Valoració del joc i l'esport com marc de relació amb els altres i de foment de l'amistada i camaraderia en l'àmbit personal, social i cultural.
- Disposició favorable amb l'autoexigència i la superació de les pròpies limitacions.

Bloc 3. Expressió corporal

- La relaxació. Pràctica de diferents mètodes.

B. AVALUACIÓ

1. CRITERIS DE QUALIFICACIÓ (ANNEX ALUMNAT)

La qualificació final de l'alumne es bases en una avaluació contínua, per la qual cosa el professor estableix el sistema de qualificació entorn de les tres avaluacions establides .

A l'inici del curs se li recorda l'alumne quins són els criteris d'avaluació. La qualificació està distribuïda basant-se en percentatges dirigits a continguts actitudinals, procedimentals i conceptuals. Des del principi de curs seran publicats estos percentatges.

És imprescindible per a optar a aprovar l'assignatura:

- Assistir a classe. Tres faltes sense justificar en el termini màxim d'una setmana des de l'absència (termini determinat per RRI) suposa el suspens de l'avaluació corresponent.
- A criteri del professor pot aplicar-se:
 - Dos sessions sense indumentària esportiva equivalen a una falta sense justificar.
 - Una sessió sense pràctica i sense justificació equivalen a una falta sense justificar
 - Dos retards injustificats (més de 5 minuts des que va finalitzar el timbre de canvi de classe) equivalen a una falta sense justificar.

ANNEX INFORMATIU ALUMNAT

CALIFICACION (ESO/BACH)

PROCEDIMIENTOS: 50% / 40%

- Asistencia, material personal e higiene: 10%
- Tests y/o planillas: 30%
- Participación y organización diaria: 10%

CONCEPTOS: 30% / 40%

- Entrega de trabajos puntualmente
- Exámenes teóricos

ACTITUD: 20% / 20%

- Puntualidad
- Atención y esfuerzo
- Respeto al profesor y al compañero

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

CALIFICACIÓ (ESO/BATX)

PROCEDIMENTS: 50% / 40%

- Assistència, material personal i higiene: 10%
- Tests i planetes: 30%
- Participació i organització diària: 10%

CONCEPTES: 30% / 40%

- Entrega de treballs puntualment
- Exàmens teòrics

ACTITUD: 20% / 20%

- Puntualitat
- Atenció i esforç
- Respecte al professor i al company

REQUISITOS BÁSICOS

7. Tres faltas de asistencia sin justificar en un trimestre suponen el suspenso de la asignatura. Disponéis de siete días para presentar el justificante.
8. Indumentaria de EF: ropa y calzado deportivo.
9. Puntualidad: antes y después (entrada siguiente clase).
10. Ayuda al compañero y en la puesta y recogida del material.
11. Participación, esfuerzo, respeto, higiene y asistencia.
12. Recordar "Quién rompe, paga"

REQUISITS BÀSICS

7. Tres faltes sense justificar en un trimestre suposen el suspens de la assignatura. Disposeu de set dies per a presentar el justificant.
8. Indumentària d'EF: roba i calçat esportiu.
9. Puntualitat: abans i després (entrada a la següent classe).
10. Ajuda al company i en l'arreglada i posada del material.
11. Participació, esforç, respecte, higiene i assistència.
12. Recordeu "Qui trenca, paga"

2. CRITERIS DE PROMOCIÓ.

- Segons criteris d'avaluació
- Assistència a classe
- Respecte a les instal·lacions i persones del centre.
- Participació activa i dirigida a l'objectiu de la sessió.
- Superar els mínims establits en els test físics i/o esportius segons taules de baremació o criteris donats pel professor.
- Presentació a totes les proves teòriques.
- Entrega puntual de treballs teòrics o teórico-pràctics.

3. CRITERIS DE SETEMBRE

L'alumnat amb qualificació inferior a 5 serà proposat per a la convocatòria extraordinària de setembre. El professor/a comunicarà a l'alumne/a al juny els criteris de qualificació de setembre.

La impuntualidad en la data i hora de la convocatòria oficial de l'examen suposa l'exclusió (no avaluació) del dit alumne/a. Es permet un retard de cinc minuts com a màxim.

L'alumne/a se presentarà a dos parts:

PART TEÒRICA:

- Previ a les proves físiques, els/les alumnes hauran de presentar el treball teòric. No presentar-ho suposa l'exclusió de l'alumne/a del seu dret a examinar-se de la part pràctica. La qualificació serà no apte (1); o/i
- Previ a les **proves** físiques, els/les alumnes hauran de presentar-se a l'examen teòric. No presentar-se suposa l'exclusió de l'alumne/a del seu dret a examinar-se de la part pràctica. La qualificació serà no apte (1).

PART PRÀCTICA:

El criteri del professor/a determinarà de què continguts del curs, de quina manera i com es qualificarà cada part d'aquest apartat.

4. SISTEMA DE RECUPERACIÓ DE SETEMBRE.

Les característiques pràctiques d'esta matèria permeten que els continguts rebuts en cursos anteriors generen una riquesa motora aplicable a altres continguts parells. Per tant, el departament estableix que un alumne/a que és capaç de superar els continguts d'un curs superior amb qualificació d'aprobat, té un grau d'implicació suficient com per a permetre que aprovi la matèria del curs anterior.

El criteri per a aprovar la matèria pendent és:

- Tindre aprovades les dos primeres avaluacions del curs acadèmic en curs.
- En cas de no aprovar, queda a criteri del professor si ha aconseguit els objectius corresponents al nivell.

C. OBJECTIUS EN ACIS I PDC (PQPI) DE L'AIXÒ.

Els objectius queden distribuïts en els dos cicles de l'ESO.

Els objectius marcats en roig són els objectius seleccionats per a alumnat ACIS; i a estos s'afegeixen els objectius marcats en blau per a alumnat de PDC.

PRIMER CICLE AIXÒ	SEGON CICLE AIXÒ
1.1./ 1.2./1.3/ 1.4	1.1./1.2./1.3./1.4.
2.1./2.2/	2.1./2.2.
3.1.	3.1./3.2./3.3.
	4
5.2.	5.1./5.2/5.3.
6.3	6.1/6.2.
7.1	7.2./ 7.3./ 7.4.
8	8
9.1./9.2.	9.1./9.3./9.4.
10.1./ 10.2.	10.1./10.2.
11	11
12.1.	12.2
13.1/13.2./13.3	13.1/13.2./13.3./13.4
14	14

Criteris d'avaluació PQPI

1. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà, especialment amb aquells que són més rellevants per a la salut i els relacionats amb el treball de jardineria.
2. Incrementar els nivells de resistència aeròbica, flexibilitat i força resistència a partir del nivell inicial, al participar en la selecció de les activitats i exercicis en funció dels mètodes d'entrenament propis de cada capacitat.
3. Realitzar exercicis de condicionament físic atenent a criteris d'higiene postural com a estratègia per a la prevenció de lesions.
4. Reflexionar sobre la importància que té per a la salut una alimentació equilibrada a partir del càlcul de la ingesta i el gasto calòric, basant-se en les racions diàries de cada grup d'aliments i de les activitats diàries realitzades.

D. ACTIVITATS EXTRAESCOLARS.

Tot l'alumnat: Tornejos esportius en primer i segon recreació en el transcurs del curs acadèmic.

1r AIXÒ: Escola de la mar en La Vila Joiosa

2n AIXÒ: Escola de la mar en La Vila Joiosa

3r AIXÒ: Eixida d'orientació

4t AIXÒ: Eixida senderisme

BATXILLERAT: Eixida d'orientació i Travessia de senderisme