

ANEXO I
ARLOAREN EDO IRAKASGAIAREN URTEKO PROGRAMAZIO DIDAKTIKOA
EGITEKO TXANTILLOIA
ANEXO I
PLANTILLA PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
ANUAL DE ÁREA O MATERIA

Urteko/ikasturteko programazio didaktikoa
Programación didáctica anual/de curso

ikastetxea: <i>centro:</i>	URDANETA IKASTETXEA	kodea: <i>código:</i>	014849
etapa: <i>etapa:</i>	ESO	zikloa/maila: <i>ciclo/nivel:</i>	1º
arloan/irakasgaia: <i>área / materia:</i>	EDUCACIÓN FÍSICA		
osatutako arloak/irakasgaiak <i>áreas/materias integradas</i>			
diziplina barruko oinarriko konpetentzia elkartuak <i>competencias disciplinares básicas asociadas</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1- Competencia motriz. 2- Competencia en cultura científica, tecnológico-medioambiental y de salud. 3- Competencia social y ciudadana. 4- Competencia en cultura humanística y artística. 5- Competencia de la autonomía e iniciativa personal. 6- Competencia para aprender a aprender 		
irakasleak: <i>profesorado:</i>	Juan Carlos Crespo, Eneko Hormaetxea	ikasturtea: <i>curso:</i>	19-20

Zeharkako konpetentziak / *Competencias transversales:*

1. Competencia digital y sobre el tratamiento de la información.
2. Competencia en comunicación lingüística
3. Competencia matemática

helburuak <i>objetivos</i>	ebaluazio-irizpideak <i>criterios de evaluación</i>
<p>1.- Nadar 200 m. Estilos – 50 m. de cada estilo – aplicando las coordinaciones respiración, brazos, piernas para interactuar con un mundo físico.</p> <p>2.- Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas básicas para continuar aprendiendo.</p> <p>3.- Conocer y diferenciar las distintas aplicaciones de la resistencia aeróbica y anaeróbica para ser capaces de diferenciarlo.</p> <p>4.- Conocer y practicar la modalidad deportiva del voleibol, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos para aprender a aprender y para desarrollar y evaluar acciones.</p> <p>5.- Conocer y practicar la modalidad deportiva del hockey, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos para aprender a aprender y para desarrollar y evaluar acciones.</p> <p>6.- Conocer y practicar la modalidad deportiva del balonmano, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos tácticos para aprender a aprender y para desarrollar y evaluar acciones.</p> <p>7.- Tener normalizados los hábitos de higiene, respeto al entorno, asistencia y puntualidad relacionados con la actividad físico – deportiva continuar aprendiendo y ser capaz de desarrollar acciones con responsabilidad y sentido crítico.</p> <p>8.- Adquirir nociones básicas relacionadas con las cualidades físicas básicas, las partes del calentamiento y los deportes para la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación escrita.</p>	<p>1- Realizar con corrección y con la intensidad adecuada a las características del alumno, la actividad física y deportiva señalada.</p> <p>2- Baremo individual y colectivo en los diferentes test para el desarrollo y mantenimiento de la condición física y la salud.</p> <p>3- Control de equipación (traje de baño, chanquetas...) diaria</p> <p>4- Observación de la actitud de no respeto a sus compañeros y a la propia actividad (llamadas de atención...).</p> <p>5- Observación de la motivación y las ganas de disfrutar de las actividades planteadas con sus compañeros.</p> <p>6-Al alumno se le calificará (no evaluado) si no hace al menos al 50% de las clases prácticas de E.F y Natación.</p> <p>7-Los alumnos que no pudieran hacer la actividad física por tener justificante médico serán evaluados por trabajos teóricos. Estos trabajos los realizarán durante la clase o sesión de Ed. Física o Natación.</p>

EDUKIEN SEKUENTZIA [denbora-tarteka, unitate didaktikoak, proiektuka, ikaskuntza-nukleoka edo beste moduren batera antolatuta...].

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS [organización en períodos, unidades didácticas, proyectos, núcleos de aprendizaje...].

*** Una unidad didáctica tendrá que desarrollar una situación problema. Indicar cuál es.

Horas	1ª evaluación	Horas	2ª evaluación	Horas	3ª evaluación
11	1.- Natación: (Act. Individual) a.- Inicio de la técnica de Virajes en los estilos de espalda y crol.	13	4.- Natación: (Act. Individual) a.- Desarrollo de las coordinaciones de braza e inicio a la patada de mariposa.	11	7.- Natación: (Act. Individual y Colaboración - Oposición) a.- Juegos dirigidos al Waterpolo.
5	2.- Cualidades Físicas Básicas: (Act. Individual) b.- Test de aptitud física y prácticas sobre la Resistencia.	8	5.- Cualidades físicas Básicas: (Act. Individual) b.- Clasificación y métodos de entrenamiento Fuerza. c.- Teoría, proceso, función y prácticas del calentamiento.	5	b.- Desarrollo de las coordinaciones básicas de la mariposa. c.- Test de 50 m, por estilo, de braza, mariposa, crol, y espalda.
6	3.- Deportes: (Actividad de Colaboración-Oposición) d.- Realización de tareas teórico – prácticas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamento del Voleibol. e.- Hábitos de higiene personal.	5	(Situación Problema) (Actividad de Colaboración) 6.- Deportes: (Actividad de Colaboración-Oposición) d.- Realización de tareas teórico – prácticas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamento del Hockey. e.- Aprecio por los hábitos de higiene personal.	6	8.- Cualidades físicas Básicas: (Act. Individual) c.- Test de aptitud física y prácticas sobre la Velocidad y la flexibilidad. d.- Conceptos teóricos sobre la velocidad y la flexibilidad. e.- Conceptos genéricos sobre la preparación de la condición física. 9.- Deportes: (Actividad individual y Colaboración) g.- Patinaje: aspectos técnicos. Trabajo de equilibrio. h.- Cooperación y reconocimiento del trabajo del compañero. i.- Aspectos de higiene y respeto.

METODOLOGIA [edukien antolaketa, jarduera motak, baliabide didaktikoak, ikasleen taldekatzeak, espazioen eta denboren antolaketa, irakasleen eta ikasleen eginkizuna... ikuspegi inklusibo batetik].

METODOLOGÍA [organización de contenidos, tipo de actividades, recursos didácticos, agrupamiento del alumnado, organización de espacios y tiempos, papel del profesorado y el alumnado... desde una perspectiva inclusiva].

- 1.- Exposición oral y práctica de los contenidos de la sesión.
- 2.- Desarrollo de los contenidos procedimentales de la sesión: Natación y actividades físico – deportivas.
- 3.- Desarrollo de los hábitos de higiene en las condiciones requeridas.

<p>EBALUAZIO-TRESNAK [ahozko eta idatzizko probak, galdetegiak, banakako eta taldeko lanak, behaketa-eskalak, kontrol-zerrendak, ikasgelako koadernoak, portfolioa, kontratu didaktikoa...]</p> <p>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN [pruebas orales y escritas, cuestionarios, trabajos individuales y en grupo, escalas de observación, listas de control, cuaderno de aula, portafolio, contrato didáctico...].</p>	<p>KALIFIKAZIO-IRIZPIDEAK [ebaluazio-tresna bakoitzaren pisua eta balioa]</p> <p>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN [peso y valor de cada instrumento de evaluación].</p>
<p>1- Realizar con corrección y con la intensidad adecuada a las características del alumno, la actividad física y deportiva señalada.</p> <p>2- Baremo individual y colectivo en los diferentes test para el desarrollo y mantenimiento de la condición física y la salud.</p> <p>3- Control de equipación (traje de baño, chanquetas...) diaria</p> <p>4- Observación de la actitud de no respeto a sus compañeros y a la propia actividad (llamadas de atención...).</p> <p>5- Observación de la motivación y las ganas de disfrutar de las actividades planteadas con sus compañeros.</p> <p>6-Al alumno se le calificará (no evaluado) si no hace al menos al 50% de las clases prácticas de E.F y Natación.</p> <p>7-Los alumnos que no pudieran hacer la actividad física por tener justificante médico serán evaluados por trabajos teóricos. Estos trabajos los realizarán durante la clase o sesión de Ed .Física o Natación.</p>	<p>1.- Aspectos conceptuales y procedimentales de las actividades de natación por medio de tablas de observación y control– 30 %</p> <p>2.- Aspectos actitudinales de las actividades de natación por medio de tablas de observación y control – 20 % -</p> <p>3.- Aspectos conceptuales y procedimentales de las Cualidades Físicas Básicas por medio de tablas de observación y control – 15 % -</p> <p>4.- Aspectos actitudinales de las Cualidades Físicas Básicas por medio de tablas de observación y control – 10 % -</p> <p>5.- Aspectos conceptuales y procedimentales de las actividades deportivas por medio de tablas de observación y control – 15 % -</p> <p>6.- Aspectos actitudinales de las actividades deportivas por medio de tablas de observación y control – 10 % -</p> <p>NOTA: Se deben superar los contenidos mínimos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) para superar la evaluación.</p>
<p>EBALUAZIOAREN ONDORIOAK [indartzeko eta zabaltzeko neurriak, antolamendu-egokitzapenak eta egokitzapen metodologikoak, emaitzen analisia, plangintza didaktikoaren berrikuspena, errekupeazio-sistema...].</p> <p>CONSECUENCIAS DE LA EVALUACIÓN [medidas de refuerzo y ampliación, adaptaciones organizativas y metodológicas, análisis de resultados, revisión de la planificación didáctica, sistema de recuperación...].</p>	
<p>1.- Los contenidos de la evaluación suspendida se valorará en la evaluación posterior en sus aspectos teórico-prácticos.</p> <p>2.- en la prueba extraordinaria de junio se realizarán las correspondientes pruebas teórico-prácticas, atendiendo a los objetivos mínimos marcados en la programación.</p> <p>3.- Para los que no superen la asignatura durante el presente curso, se les entregará un refuerzo educativo.</p> <p>4.- Prueba extraordinaria: se realizará una prueba teórico-práctica con la siguiente valoración porcentual: teórica: 40% - práctica: 60%</p>	

--

OHARRAK / **OBSERVACIONES**

--

II. ERANSKINA

ARAZO EGOERA BATETIK ABIATUTA UNITATE DIDAKTIKO BAT PROGRAMATZEKO TXANTILOIA

Arloa: EUSKARA ETA LITERATURA (B EREDUA), HEZIKETA FISIKOA eta TEKNOLOGIA

Gaia: 1. BEROKETA eta LAITASUNERA ITZULERA

Maila: DBH1

Saioak: 4

Proposamenaren justifikazioa:

Gaur egun Kirolak gure gizartean toki oso garrantzitsu bat hartzen dago. Osasunarekin zuzenean erlazionatuta dago. Gure bizi kalitatea hobetzeko aukera ezin hobea da.

Ikusiaz nola urtero aktibitate fisikoak irabazten dituen jarraitzaile kopurua gorantz doan, kirolaren prestaketa hobetzen joan behar gara. Kirola egoera egokian egiteko, beroketa eta lasaitasunera itzulera egokiak egiteko beharrezana ikusten dugu.

Arazo-egoera:

A. Testuingurua:

Sarritan entzuten dugu kirolik ez egitea edo kontrol barik egitea, biak direla kaltegarriak. Gorputza mugitzea osasungarria da: kolesterola, hipertentsioa, diabetesa, estresa eta ondoez psikologikoa, loditasuna eta bihotzekoak prebenitzeko balio dezake. Orokorrean, gero eta garrantzi handiagoa ematen diogu beroketari, luzaketari, hidratazioari, elikadurari, plangintzari eta atsedinari.

B. Arazoa:

Kirola ondo planifikatuta egiten badugu onuragarria da, onura fisiko eta psikikoak lortuko ditugulako. Baina badakigu zelan prestatu behar gara egin aurretik, aritu bitartean eta amaitzean?

C. Helburua:

Gure ikasleek beraien kirol programa ezberdinak egoerarik hoberenean egiteko, beroketa eta lasaitasunera itzulera egokiak egiteko ezagutza eta gaitasuna landu.

Eginkizuna:

Talde bakoitzak beroketa eta lasaitze fasea planifikatuko ditu klasean praktikara eramateko gero jarduera fisiko konkretu bat egin aurretik.

Oinarrizko kompetentziak:**A. Zeharkakoak:**

- Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko kompetentzia.
- Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia.
- Elkarbizitzarako kompetentzia.
- Ekimenerako eta ekiteko espiriturako kompetentzia.
- Izaten ikasteko kompetentzia.
- **Ingurumenerako gaitasuna.**

B. Diziplina-kompetentziak:

- Hizkuntza-komunikaziorako eta literaturarako gaitasuna.
- Zientzia-,Teknologia- eta osasun- kulturarako gaitasuna.
- Gizarterako eta hiritartasunerako gaitasuna.
- Kultura humanistiko eta artistikorako gaitasuna.

Helburu didaktikoak:

- Beroketaren zergatia, onurak eta abantailak ezagutzea.
- Beroketaren faseak eta bakoitzean zein ariketa edo jolasak egin daitezkeen bereiztea.
- Beroketa orokorra, espezifikoa eta lasaitze fase egokiak planifikatzea:
- Arriskuen prebentzioa.
- Arropa eta zapatila egokiak eguraldiaren arabera.
- Elikadura eta hidratazioaren garrantzia.
- Jardueraren araberako egokitasuna balioestea.
- Eredu ezberdinak praktikatzea eta era kritikoan baloratzea hasierako irizpideen arabera.

Edukiak:

- Beroketaren atalak.
- Martxan jartzeko ariketak.
- Giltzadurak mugitzeko ariketak.
- Estiramenduak.
- Indarreko eta abiadura ezberdinetako ariketak.
- Errekuperaketa ariketak.

Jardueren sekuentzia:**A. Hasierako fasea:**

- Arazo egoera aurkeztu eta lan plana adostu.
- Ikasleek beroketako atal ezberdinen ariketa ezberdinak bilatu eta aukeratu.
- Bihotz-arnas eta gihar sistemari buruzko informazioa bilatu eta aukeratu, Internet, aldizkariak eta apunteak erabiliz.

B. Garapenaren fasea:

- Talde barruan adostu eta planifikatu beroketa espezifiko baten diseinua eta lasaitze faserako ekintza bat.
- Bilatutako ariketa ezberdinak baloratu eta hautatzen hasi.

C. Aplikazio eta komunikazioaren fasea:

- Agindu banatzeko lauko taldetan (gainez badaude 5 sartu ahal dira).
- Beroketa programa definitu eta forma eman.
- Lasaitasunera itzulera programa definitu eta formatoa eman.

D. Orokortzea eta transferentzia:

- Beroketa eta Lasaitasunera itzulerako programak aurkeztu klasean aurrean.
- Prozesua ebaluatu baita ikasitakoaren lorpena ere (Autoebaluazioa eta koebaluazioa).
- Kirol Klubeko entrenatzaile ezberdinen aurrean beraien beroketa programa aurkeztu.

Ebaluazioa

A. Adierazleak:

1. Beroketaren atalak betetzen diren identifikatu.
 2. Atal bakoitzean 5 ariketa ezberdinak aztertu.
 3. Talde-lanean aritzen da modu kooperatiboa eta baliabide digitalak erabiliz.
- Arazo egoera, 1. Unitate didaktikoaren barruan "Beroketa eta Lasasitasunera itzulera" lan egingo da. Proiektu honek 2. Ebaluaketaren kalifikazioaren % 20 balio izango du.

B. Tresnak:

- 1- Arazo egoeraren jarduera bakoitzean ebaluazio taula egongo da.
2. Ikastaldiaren kontrola. Ikasleen jarrera eta lanaren eguneko behaketa.
3. Autoebaluazioaren errubrikak.