

# **PROGRAMACIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA**

**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 accedeixin 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. Així, 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 treballs escrits 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 les 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 l'essència de cadascuna de les diferents competències.

També considerem recomanable que els alumnes participin en el disseny i/o aplicació d'alguns dels instruments d'avaluació, ja que afavoreix els processos d'autonomia de l'alumnat, la capacitat de gestionar el seu propi aprenentatge i la comprensió dels criteris d'avaluació.

# **OBJECTIUS GENERALS D'ÀREA (EDUCACIÓ FÍSICA).**

## **Educació Secundària Obligatòria.**

- 1- Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports, col·laborar amb la seva organització i desenvolupament, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i esportivitat per damunt la recerca desmesurada del rendiment.
- 2- Conèixer i valorar efectes beneficiosos, riscos i contraindicacions que l'activitat física té en la salut individual i col·lectiva, i per el desenvolupament personal i la qualitat de vida.
- 3- Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant la millora de les capacitats, tant físiques com motrius, desenvolupant actituds d'autoexigència i superació personal.
- 4- Millorar les capacitats d'adaptació motriu a les exigències de l'entorn i a la seva variabilitat.
- 5- Planificar activitats que permetin satisfer les necessitats personals, prèvia valoració de l'estat de capacitats físiques i habilitats específiques pròpies.
- 6- Dissenyar i realitzar tasques per a la millora de la condició física diferenciant capacitats.
- 7- Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut, així com davant les manifestacions físic-esportives com a fenòmens culturals i instaurar uns hàbits saludables.
- 8- Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació, mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb i sense una base musical adequada.
- 9- Reconèixer les possibilitats del medi natural com a espai idoni per a l'activitat física, i discriminar les pràctiques que poden causar-hi qualsevol tipus de deteriorament.
- 10- Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius, com a elements característics de la nostra cultura. Practicar-los amb independència del nivell d'habilitat personal i col·laborar en l'organització i divulgació.
- 11- Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació dels jocs i esports i diferents activitats físiques, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
- 12- Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per a la pràctica d'activitat físic-esportiva.
- 13- Integrar la participació en activitats, competicions i curses lúdic-esportives de la nostra ciutat i del nostre entorn com a extensió i continuació de l'aprenentatge de l'activitat esportiva.
- 13- Conèixer i utilitzar tècniques bàsiques de relaxació com a mitjà per assolir benestar i reduir desequilibris i alleujar tensions produïdes durant l'activitat quotidiana i/o en la pràctica d'activitats físiques esportives.
- 14- Conèixer i practicar activitats i modalitats esportives individuals, col·lectives i d'adversari, aplicant els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics en situacions de joc.
- 15- Utilitzar les tecnologies de la informació i comunicació, i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per l'assoliment dels aprenentatges.

# COMPETÈNCIES BÀSIQUES DE L'ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA

## a) **Dimensió activitat física saludable: orientació de salut.**

- **Competència 1.** *Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.*
- **Competència 2.** *Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.*

### Continguts clau:

- Qualitats físiques.
  - Estils de vida: sedentarisme i estil de vida actiu.
  - Síndrome general d'adaptació i efectes de l'activitat física regular sobre l'organisme.
  - Condició física i salut.
  - Qualitats físiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat.
  - Mètodes d'entrenament continus i fraccionats.
  - Principis de l'entrenament.
- La sessió i el pla de treball.
  - L'escalfament: característiques i efectes sobre l'organisme.
  - La sessió de treball: fases i característiques.
  - El pla de treball de manteniment i de millora de la salut.
- Hàbits de salut.
  - Higiene corporal i salut en la pràctica d'activitats físiques.
  - Higiene postural i prevenció<sup>3</sup> de lesions.
  - Hidratació, alimentació, descans.
  - Salut i substàncies tòxiques: tabac, alcohol, substàncies estimulants, etc.
  - Respiració i relaxació.
- Estereotips del models del cos en els mitjans de comunicació.
  - El cos com a model d'identitat social.
  - El culte al cos i els límits per a la salut.

## b) **Dimensió esport: orientació competitiva.**

- **Competència 3.** *Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.*
- **Competència 4.** *Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.*

### Continguts clau:

- Esports individuals (com l'atletisme, la gimnàstica, la natació: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris).
- Esports d'adversari (com els esports de raqueta i els de lluita: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris).
- Esports col·lectius (com el bàsquet, el futbol, l'handbol, el voleibol, l'hoquei: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris).
- Valors i contra-valors de la societat aplicats a l'esport.
  - Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, auto-acceptació, autonomia, autocontrol).
  - Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme).
- Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere).

### **c) Dimensió activitat física i temps de lleure: orientació lúdic-recreativa.**

- **Competència 5.** *Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.*
- **Competència 6.** *Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.*

#### Continguts clau:

- Valors i contra-valors de la societat aplicats a l'esport.
  - Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, auto-acceptació, autonomia, autocontrol).
  - Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme).
- Activitats en el medi natural.
  - Marxa a peu, amb bastons.
  - Rutes amb patins, amb bicicleta.
  - Orientació, escalada, esquí, natació, vela, piragüisme.
- Esport per a tothom.
  - Jocs populars de Catalunya i d'arreu del món.
  - Esports tradicionals i esports adaptats.
  - Activitats físiques recreatives i noves tendències (pràctiques emergents). Esports alternatius,
- Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere).

### **d) Dimensió expressió i comunicació corporal: orientació estètica**

- **Competència 7.** *Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'auto-coneixement i per comunicar-se amb els altres.*
- **Competència 8.** *Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.*

#### Continguts clau:

- Valors i contra-valors de la societat aplicats a l'esport.
  - Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, auto-acceptació, autonomia, autocontrol).
  - Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme).
- Comunicació i llenguatge corporal.
  - Consciència corporal
  - Postura, gest i moviment
  - Expressió de les emocions
  - Teatre gestual (mim, dramatització improvisació, creativitat)
- Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere).
- Ritme i moviment
  - Danses populars de Catalunya i d'arreu del món.
  - Balls en línia, balls de parella, coreografies, balls de carrer i noves tendències.
  - Tècniques de coreografia i dansa.

# CONTINGUTS TEÒRICS, PRÀCTICS I CRITERIS D'AVALUACIÓ

## Primer curs

### Continguts

#### **-Condició física i salut**

Condició física i salut. Qualitats físiques bàsiques.

Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).

Principis d'adaptació, continuïtat, progressió. Càlcul de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat).

L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.

Parts d'una sessió d'activitat física.

Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física.

La columna vertebral: característiques i estudi del moviment.

Tècniques de respiració.

L'alimentació i la hidratació en la pràctica de l'activitat física.

#### **-Esports**

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals: atletisme.

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports d'adversari: tennis-taula, frontenis i bàdminton.

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports col·lectius en situació de joc reduït: voleibol, handbol, futbol, bàsquet i hoquei.

Principis d'igualtat i solidaritat.

Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades.

#### **-Activitats físiques recreatives**

Activitats físic-esportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.

Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.

Normes de conservació del medi urbà i natural.

Jocs populars i esports tradicionals.

Noves pràctiques i tendències esportives: beisbol.

#### **-Expressió corporal**

Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.

Acros port.

Relació entre cos i emocions.

Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.

Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup.

Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.

### Criteris d'avaluació

1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.
2. Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora.
3. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia.
4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.
5. Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'activitat física i esportiva i la vida quotidiana.
6. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.
7. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.
8. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el

nivell assolit.

9. Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.

10. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.

11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.

12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.

13. Valorar la importància de la pràctica d'activitat física saludable en el temps de lleure.

14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.

15. Expressar emocions i sentiments a través del cos.

16. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.

17. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal.

## **Segon curs**

Continguts

### **-Condició física i salut**

Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.

Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).

Normes de seguretat i prevenció de riscos.

La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.

L'escalfament general i l'escalfament específic.

De la sessió al pla de treball.

Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.

Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.

Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.

Principis d'higiene postural en la vida diària.

Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques.

### **-Esports**

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals: Atletisme

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari: tennis-taula, frontenis i bàdminton.

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït: voleibol, handbol, futbol, bàsquet i hoquei.

Aportació individual envers l'equip.

Autocontrol en les situacions de contacte.

L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.

Els esports com a fenomen social i cultural.

### **-Activitats físiques recreatives**

Activitats físic-esportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.

Acros port.

Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.

Normes de conservació del medi urbà i natural.

Jocs amb materials alternatius.

Noves pràctiques i tendències esportives: beisbol i lacrosse.

## **-Expressió corporal**

Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.

Relació entre cos i emocions.

Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.

Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.).

Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.

### Criteris d'avaluació

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.

4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans.

5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.

6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.

7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.

8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.

9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.

10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.

11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.

12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.

13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.

14. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.

15. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.

## **Tercer curs**

### Continguts

#### **-Condició física i salut**

La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.

Normes de seguretat i prevenció de riscos.

Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).

Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.

Elements d'un pla de treball.

Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements...). Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.

Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.

Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.

Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.

Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.

#### **-Esports**

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició. Atletisme

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de



competició. Tennis-taula, Frontenis i Bàdminton.

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. Voleibol, Handbol, Futbol, Bàsquet i Hoquei.

Els valors educatius de la cooperació en l'esport.

Els valors educatius de la competició.

### **-Activitats físiques recreatives**

Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades.

Acrosport.

Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural.

Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural.

Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física.

Esports paralímpics i altres esports adaptats.

Noves pràctiques i tendències esportives: beisbol, lacrosse, fresbee.

### **-Expressió corporal**

Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.

Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).

Ritme i moviment: balls de parella. Noves tendències de ball.

### criteris d'avaluació

1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.
2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.
3. Auto regular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora.
4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.
5. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.
6. Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.
7. Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la
8. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.
9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.
10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.
11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.
12. Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.
13. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
14. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
15. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva
16. Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.
17. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.

## Quart curs

Continguts

### **-Condició física i salut**

Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física.

Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).

Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.

Generalitats dels processos de recuperació de lesions.

Prevenió hàbits tòxics.

Primers auxilis.

### **-Esports**

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició. Atletisme

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició. Tennis-taula, Frontenis i Bàdminton.

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. Voleibol, Handbol, Futbol, Bàsquet i Hoquei.

Valors i contra-valors de la societat aplicats a l'esport.

Resolució de conflictes i esport.

### **-Activitats físiques recreatives**

Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.

Acros port.

Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.

Noves pràctiques i tendències esportives: beisbol, lacrosse, fresbee, rugby.

### **-Expressió corporal**

Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.

Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.

Criteris d'avaluació

1. Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.
2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.
3. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.
4. Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.
5. Executar exercicis de condicionament físic amb correcció postural.
6. Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat.
7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
8. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.
9. Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.
10. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
11. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.
13. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.
14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.

# UNITATS DIDÀCTIQUES PER TRIMESTRES

## PRIMER TRIMESTRE (TOTAL 27 SESSIONS)

1r, 2n, 3r i 4t. d'ESO	SESSIONS
<b>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT</b>	<b>13</b>
<i>Presentació i Tests físics</i>	4
<i>Condició Física General</i>	3
<i>Millora la Coordinació</i>	3
<i>Millora la força abdominal</i>	3
<b>JOCS I ESPORTS</b>	<b>11</b>
<i>El Salt d'Alçada</i>	3
<i>El Voleibol</i>	4
<i>El Handbol</i>	4
<b>AVALUACIÓ</b>	<b>3</b>

## SEGON TRIMESTRE (TOTAL 26 Sessions)

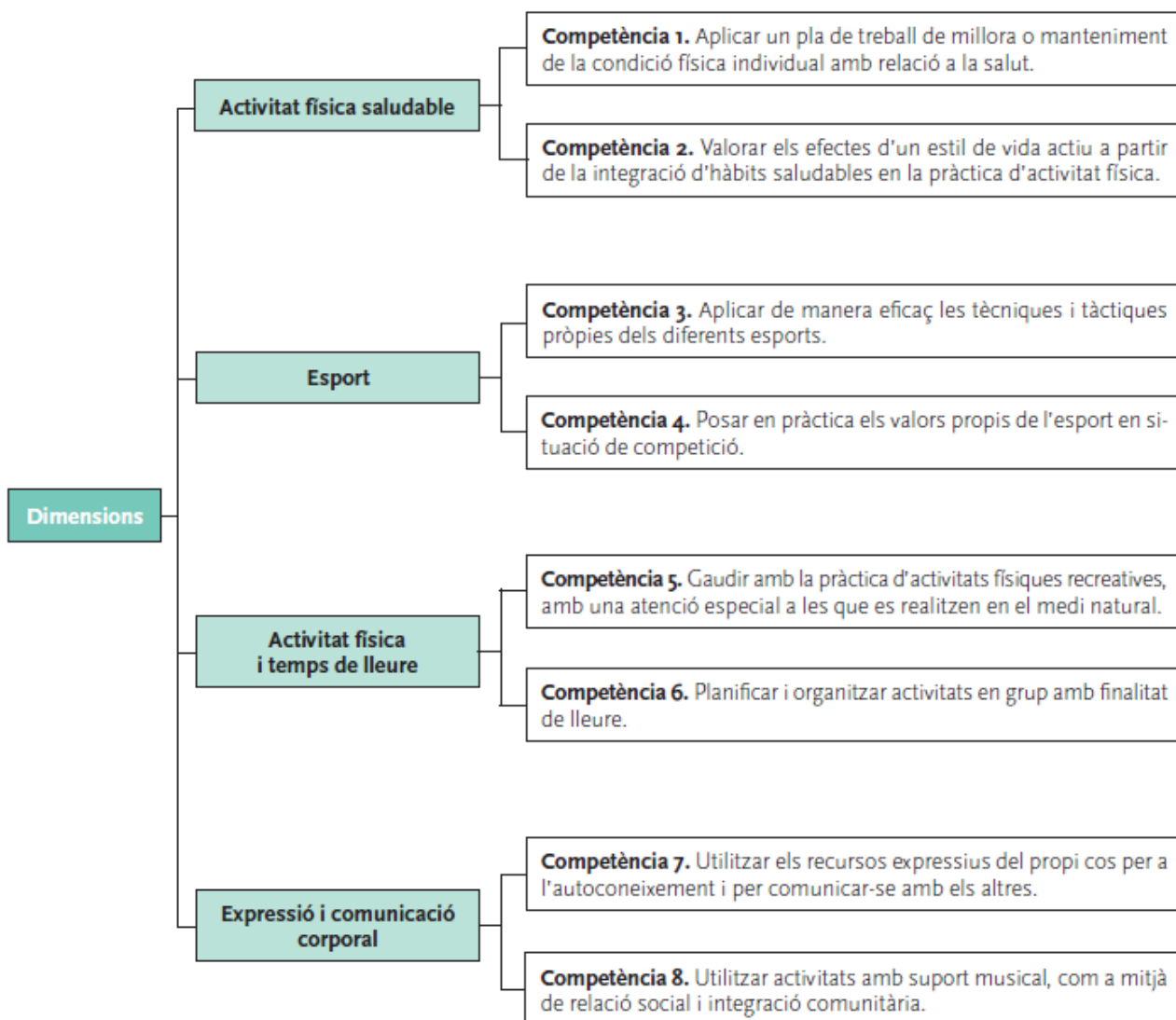
1r, 2n, 3r i 4t. d'ESO	SESSIONS
<b>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT</b>	<b>8</b>
Condició física general	2
Millorem la Resistència	4
Millorem la Flexibilitat	2
<b>JOCS I ESPORTS</b>	<b>14</b>
El Futbol	4
El Bàsquet	4
Gimnàstica Esportiva	4
Esports Alternatius	2
<b>EXPRESSIÓ CORPORAL</b>	<b>1</b>
Acrosport	1
<b>AVALUACIÓ</b>	<b>3</b>
L'equilibri: SORTIDA A PATINAR SOBRE GEL (1r. i 2n. d'ESO)	<b>4</b>
Esport aquàtic: ACTIVITAT D'AQUAGYM (3r. d'ESO)	<b>1</b>

### TERCER TRIMESTRE (TOTAL 21 Sessions)

SESSIONS	1r	2n	3r	4t.
<b>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Millorem la velocitat	3	3	2	2
Millorem la força	3	3	2	2
Millorem l'agilitat	3	3	2	2
<b>JOCS I ESPORTS</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Bàdminton	1	2	2	1
Hoquei	2	2	2	2
Tennis taula	2	2	2	1
Frontenis / (Pàdel 4t ESO)	1	1	2	5
<b>EXPRESSIÓ CORPORAL</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Coreografia	3	2		3
Balls de saló			4	
<b>AVALUACIÓ</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Habilitats i força motrius: BOLERA			4	
Activitats en la Natura: PUJADA A LA MOLA				3

# **ANNEXOS**

# Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física



# Competències i nivells de gradació

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Dimensió activitat física saludable	<b>1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</b>	<b>1.1.</b> Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física.	<b>1.2.</b> Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física.	<b>1.3.</b> Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn.
	<b>2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</b>	<b>2.1.</b> Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen.	<b>2.2.</b> Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.	<b>2.3.</b> Seguir hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Dimensió esport	<b>3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</b>	<b>3.1.</b> Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles.	<b>3.2.</b> Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes.	<b>3.3.</b> Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició.
	<b>4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</b>	La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.		

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Dimensió activitat física i temps de lleure	<b>5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.</b>	La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.		
	<b>6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.</b>	<b>6.1.</b> Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat.	<b>6.2.</b> Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat.	<b>6.3.</b> Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat, i de control de l'activitat.

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Dimensió expressió i comunicació corporal	<b>7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</b>	<b>7.1.</b> Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes.	<b>7.2.</b> Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses.	<b>7.3.</b> Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions.
	<b>8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</b>	<b>8.1.</b> Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música.	<b>8.2.</b> Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.	<b>8.3.</b> Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.



# Continguts clau de les competències

Continguts clau	Competències							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Qualitats físiques.	■	■						
2. La sessió i el pla de treball.	■	■						
3. Hàbits de salut.		■						
4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.		■						
5. Esports individuals.			■	■				
6. Esports d'adversari.			■	■				
7. Esports col·lectius.			■	■				
8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.				■	■	■	■	■
9. Activitats en el medi natural.					■	■		
10. Esport per a tothom.					■	■		
11. Comunicació i llenguatge corporal.							■	■
12. Ritme i moviment.								■
13. Esport i gènere.				■	■	■	■	■

# CONTINGUTS NUCLEARS DE L'EDUCACIÓ FÍSICA



## Exemples d'estratègies, continguts i recursos per a l'adquisició de les competències bàsiques a la matèria d'Educació Física.

	Competències bàsiques	Descripció de la competència	Exemples d'estratègies, continguts i recursos de l'Educació Física
1.	<b>Competència comunicativa lingüística i audiovisual</b>	Capacitat de <b>saber comunicar oralment</b> (conversar, escoltar i expressar-se), <b>per escrit i amb els llenguatges audiovisuals</b> , fent servir les tecnologies de la comunicació, amb gestió de la diversitat de llengües, amb l'ús de diferents suports i tipus de text, adequació a les diferents funcions i contextos socials i culturals.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elaboració de produccions escrites i presentació oral i audiovisual de temes relacionats amb l'activitat física i l'esport, amb suport digital</li> <li>▪ Resolució d'activitats de suport conceptual</li> </ul>
2.	<b>Competència artística i cultural</b>	Coneixement, comprensió i valoració crítica de diferents <b>manifestacions culturals i artístiques, tradicionals o no</b> , utilitzant-les com a font d'enriquiment i gaudi i considerant-les com a part del patrimoni de cada cultura. També inclou la capacitat per <b>crear produccions artístiques pròpies o expressar continguts a través de diferents mitjans artístics</b> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Els jocs i els esports com a manifestació de la història de la cultura i dels pobles</li> <li>▪ Jocs i danses populars i tradicionals de Catalunya i el món</li> <li>▪ Expressió i comunicació mitjançant el llenguatge corporal: disseny i interpretació de coreografies, dramatitzacions, mim, improvisacions, etc.</li> </ul>
3.	<b>Tractament de la informació i competència digital</b>	Cerca, captació, selecció, registre i processament de la informació, amb l'ús de <b>tècniques i estratègies diverses segons la font i els suports que s'utilitzin (oral, escrit, audiovisual, digital) amb una actitud crítica i reflexiva</b> . Requereix el domini de llenguatges específics bàsics (textual, numèric, icònic, visual, gràfic i sonor).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Suport digital i interactiu multimèdia per planificar la pròpia condició física (recopilació d'exercicis, progressions, gràfics, etc.)</li> <li>▪ Resolució d'activitats de reflexió i de raonament crític sobre actualitat i esport</li> </ul>
4.	<b>Competència matemàtica</b>	Habilitat per <b>comprendre, utilitzar i relacionar els números, les informacions que es presenten en forma numèrica i els aspectes espacials de la realitat</b> . Inclou les operacions bàsiques, els símbols i les formes d'expressió i raonament matemàtic, problemes i situacions relacionats amb la vida quotidiana, el coneixement científic i el món laboral i social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Interpretar gràfics i estadístiques sobre hàbits de pràctica esportiva</li> <li>▪ Càlculs de freqüència cardíaca, llindar, etc.</li> <li>▪ Càlculs de distàncies, sèries, repeticions, etc.</li> <li>▪ Estructura dels blocs musicals (temps)</li> </ul>

5.	<b>Competència d'aprendre a aprendre</b>	Habilitats per <b>conduir el propi aprenentatge</b> i ésser capaç de continuar aprenent de manera cada vegada més eficaç i autònoma d'acord amb els propis objectius i necessitats.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ús de la <i>llibreta de classe</i> o dietari</li> <li>▪ Disseny d'un programa personalitzat de condició física</li> <li>▪ Activitats autoavaluatives i de co-avaluació</li> </ul>
6.	<b>Competència d'autonomia i iniciativa personal</b>	Adquisició de la consciència i aplicació d'un <b>conjunt de valors i actituds personals interrelacionades</b> , com la responsabilitat, la perseverança, el coneixement de si mateix i l'autoestima, la creativitat, l'autocrítica, el control emocional, la capacitat d'elegir, d'imaginar projectes i portar endavant les accions, d'aprendre de les errades i d'assumir riscos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pràctica d'activitats físiques, jocs i reptes individuals i col·lectius (cooperatius i d'adversari)</li> <li>▪ Entrenament personal amb autonomia i desig de superació</li> <li>▪ Presa de decisions, control emocional i autocrítica en jocs i esports col·lectius</li> </ul>
7.	<b>Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic</b>	Mobilització de sabers que han de permetre a l'alumnat <b>comprendre les relacions que s'estableixen entre les societats i el seu entorn i fer un ús responsable dels recursos naturals</b> , tenir cura del medi ambient, realitzar un consum racional i responsable i <b>protegir la salut individual i col·lectiva</b> com elements clau de la qualitat de vida de les persones. Inclou també el desenvolupament i aplicació del pensament científicotècnic per interpretar la informació, predir i prendre decisions.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salut i qualitat de vida (escalfaments, estiraments, condició física, higiene corporal, higiene postural, alimentació, etc.)</li> <li>▪ Aparell locomotor: ossos, articulacions i músculs</li> <li>▪ Cos i moviment</li> <li>▪ Activitats realitzades en el medi natural (conscienciació)</li> </ul>
8.	<b>Competència social i ciutadana</b>	Capacitat per <b>comprendre la realitat social</b> en què es viu, <b>afrontar la convivència i els conflictes</b> emprant el judici ètic basat en els valors i pràctiques democràtiques, i exercir la ciutadania, actuant amb criteri propi, contribuint a la construcció de la pau i la democràcia, i mantenint una actitud constructiva, solidària, responsable davant el compliment dels drets i obligacions cívics i respectuosa amb la diversitat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Habilitats socials i de convivència mitjançant la pràctica de jocs i esports col·lectius i d'adversari.</li> <li>▪ Anàlisi dels reglaments dels esports per transferir-los a les "<i>regles de la societat</i>"</li> <li>▪ Dimensió social de la pràctica esportiva (actitud respectuosa i constructiva)</li> </ul>

## TIPUS D'AVALUACIÓ

	<i>Al principi del procés</i>	<i>Durant el procés</i>	<i>Al final del procés</i>
<i>En funció del moment</i>	Inicial (pronòstic)	Continuada (diagnosi)	Final (balanç)
<i>En funció de la finalitat</i>	Diagnòstica	Formativa	Sumativa

## **Bibliografia:**

- Currículum educació secundària obligatòria
- Decret 187/2015 DOGC núm. 6945 - 28.8.2015