

CURS: 4r ESO

MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA

PROGRAMACIÓ ANUAL

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
1r TRIMESTRE				
BYE SUMMER (PISTA)	12 Sessions	C2,5	*B2 Resolució de problemes en situacions motrius	2.2. Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius 2.2.1. Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real. 2.2.2. Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real. 2.2.3. Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip. 2.2.4. Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real. 2.2.5. Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip 2.2.6. Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc. 2.2.8. Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics.
			*B5 Valors, autoregulació emocional	5.1. Gestió personal i emocional 5.1.1. Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. 5.1.2. Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les

			i interacció social en situacions motrius.	situacions de contacte...) en contextos físicoesportius. 5.2. Habilitats socials i valors 5.2.1. Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions 5.2.2. Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos 5.2.3. Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal. 5.3. Activitat física, gènere i discriminació 5.3.2. Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica de qualsevol esport, en la difusió en mitjans de comunicació i en el reconeixement de referents esportius.
WINTER IS COMING (GIMNÀS)	11 Sessions	C1	*B1 Vida activa i saludable	1.1. Activitat física saludable 1.1.1. Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació. 1.2. Hàbits saludables 1.2.3. Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental. 1.2.4. Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida. 1.2.5. Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge). 1.2.6. Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
2n TRIMESTRE				
TEAM FORCE (GIMNÀS)	11 Sessions	C3,C5	*B3 Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	3.1. Expressió i comunicació corporal 3.1.1. Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. 3.1.2. Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa 3.1.3. Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticexpressiu. 3.1.4. Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal 3.1.5. Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions
			*B5 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	5.1. Gestió personal i emocional 5.1.1. Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. 5.1.2. Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius. 5.2. Habilitats socials i valors

				5.2.1. Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions 5.2.2. Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos 5.2.3. Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal. 5.3. Activitat física, gènere i discriminació 5.3.2. Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica de qualsevol esport, en la difusió en mitjans de comunicació i en el reconeixement de referents esportius.
GOOD PLAY (PISTA)	10 Sessions	C2,C5	*B2 Resolució de problemes en situacions motrius	2.2. Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius 2.2.1. Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real. 2.2.2. Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real. 2.2.3. Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip. 2.2.4. Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real. 2.2.5. Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip 2.2.6. Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
			*B5 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	5.1. Gestió personal i emocional 5.1.1. Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. 5.1.2. Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos fisicoesportius. 5.2. Habilitats socials i valors

				5.2.1. Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions 5.2.2. Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos 5.2.3. Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal. 5.3. Activitat física, gènere i discriminació 5.3.2. Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica de qualsevol esport, en la difusió en mitjans de comunicació i en el reconeixement de referents esportius.
--	--	--	--	---

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
3r TRIMESTRE				
A DREAM OF SPRING (EXTERIOR)	13 Sessions	C1, 4	*B1 Vida activa i saludable	1.1. Activitat física saludable 1.1.1. Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació 1.1.2. Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament

			*B4 Interacció amb l'entorn en el temps de lleure	4.3. Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper 4.3.1. Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (crossfit, gimnasos urbans, circuits de calistèncià, entre altres). 4.3.2. Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà. 4.3.3. Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.
HAND IN HAND (PISTA)	11 Sessions	C1,C3	*B1 Vida activa i saludable	1.2. Hàbits saludables 1.2.1. Anàlisi crític del valor nutricional dels aliments i de la publicitat d'aquests, essent conscient dels aliments saludables i dels que no ho són, adaptant-hi els hàbits alimentaris. 1.2.2. Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris —complex d'Adonis (vigorexia), anorèxia, bulímia— poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut. 1.2.3. Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental. 1.2.4. Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida. 1.2.5. Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge).

				1.2.6. Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.
			*B5 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	5.1. Gestió personal i emocional 5.1.1. Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. 5.1.2. Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius. 5.2. Habilitats socials i valors 5.2.1. Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions 5.2.2. Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos 5.2.3. Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal. 5.3. Activitat física, gènere i discriminació 5.3.2. Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica de qualsevol esport, en la difusió en mitjans de comunicació i en el reconeixement de referents esportius.

*en el cas d'educació física. **B1:** Vida activa i saludable, **B2:** Resolució de problemes en situacions motrius, **B3:** Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives, **B4:** Interacció amb l'entorn en el temps de lleure, **B5:** Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES DE LA MATÈRIA:

C1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.
C2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i esports per a la resolució de situacions motrius.
C3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.
C4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.
C5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.