

CURS: 2n ESO

MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA

PROGRAMACIÓ ANUAL

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
1r TRIMESTRE				
JUGUEM EN EQUIP	11 Sessions	C1,C2,C5	*B1 Vida activa i saludable	1.1. Activitat física saludable 1.1.1 Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l' activitat física: parts d'una sessió d' activitat física (fase activació, assoliment objectiu i tornada a la clama), els principis bàsics de l' entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d' entrenament (volum i intensitat). 1.2. Hàbits saludables 1.2.4. Adopció progressiva d'hàbits higiènics saludables (hores de son, pràctica regular d' activitat física..) que assegurin la qualitat de vida.
			*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 2.2.2. Execució d'habilitats i tècniques associades a diferents esports individuals, d' adversari i col·lectius en joc reduït. 2.2.3. Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d' adversari i col·lectius en situacions de joc reduït. 2.2.6. Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d' adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
			*B5 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions	5.2. Habilitats socials i valors 5.2.3. Interiorització de l' esportivitat com a valor per sobre de la consecució dels resultats. 5.3. Activitat física, gènere i discriminació 5.3.1. Valoració d' aspectes positius i negatius de l' esport i l' activitat física en l' actualitat: competició vers cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l' equip.

			motrius.	
QUIN "TRACEUR" ETS?	9 Sessions	C2,C4,C5	*B2 Resolució de problemes en situacions motrius	2.1. Esquema corporal 2.1.1. Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives. 2.1.2. Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen. 2.2. Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius 2.2.1. Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l' activitat motriu. 2.3. Resolució de reptes i projectes motors 2.3.1. Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades. 2.3.3. Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i grupal.
			*B4 Interacció amb l' entorn en el temps de lleure	4.1. Consum i conservació responsable dels recursos i materials 4.1.2. Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l' espai de pràctica. 4.2. Normes i mesures de seguretat 4.2.2. Realització d' activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d' accidents. 4.2.3. Ús d' eines, equipaments i tècniques adequades durant la pràctica d' activitat física al medi natural.
			*B5 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	5.3. Activitat física, gènere i discriminació 5.3.2. Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de diversitat motriu en la pràctica de l' activitat física esportiva.

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
2n TRIMESTRE				
CORREM DARRERA LA PILOTA	12 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 2.2.2. Execució d'habilitats i tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït. 2.2.3. Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.
			*B5 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	5.2. Habilitats socials i valors 5.2.1. Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives. 5.2.2. Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos. 5.2.3. Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució dels resultats.
CONSTRUIM FIGURES	12 Sessions	C2,C3,C5	*B2 Resolució de problemes en situacions motrius	2.3. Resolució de reptes i projectes motors 2.3.2. Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup. 2.3.3. Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i grupal. 2.3.4. Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
			*B3 Activitats motrius	3.2. Expressió i comunicació corporal 3.2.4. Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.

			lúdiques, culturals i expressives	
			*B5 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	5.1. Gestió personal i emocional 5.1.2. Desenvolupament de la consciència, la regulació i l' autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i auto regular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en situacions de contacte...) en contextos fisicoesportius. 5.2. Habilitats socials i valors 5.2.2. Adopció d' habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
3r TRIMESTRE				
SEGUIM JUGANT (PISTA)	11 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 2.2.2. Execució d'habilitats i tècniques associades a diferents esports individuals, d' adversari i col·lectius en joc reduït. 2.2.6. Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d' adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
			*B5 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions	5.2. Habilitats socials i valors 5.2.2. Adopció d' habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos. 5.2.3. Interiorització de l' esportivitat com a valor per sobre de la consecució dels resultats.

			motrius.	
JUST DANCE (GIMNÀS)	12 Sessions	C1,C3,C5	*B1 Vida activa i saludable motrius	1.1. Activitat física saludable 1.1.3. Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com a font de salut.
			*B3 Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	3.2. Expressió i comunicació corporal 3.2.1. Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. 3.2.3. Valoració i pràctica de les activitats rítmico musicals com a eina expressiva i comunicativa. 3.2.4. Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.
			*B5 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	5.1. Gestió personal i emocional 5.1.1. Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d' assumir diferents rols. 5.3. Activitat física, gènere i discriminació 5.3.2. Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de diversitat motriu en la pràctica de l' activitat física esportiva.

*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.