

CURS: BATXILLERAT

MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA

PROGRAMACIÓ ANUAL

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
1r TRIMESTRE				
NOUS ESPORTS I FAIR PLAY (PISTA)	10 Sessions	C2	*B2 Resolució de problemes en situacions motrius	2.2. Habilitats motrius bàsiques 2.1.1. Perfeccionament de les habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esports individuals, d'adversari, d'oposició o col·lectius. 2.1.2. Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural. 2.1.3. Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports.
			*B4 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	4.2 Habilitats socials i valors 4.2.1. Aplicació d'estratègies i habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) que fomentin la integració, la participació, la cooperació i el respecte a les diferències en les activitats amb grup 4.3 Activitat física, gènere i discriminació 4.3.2 Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica físicoesportiva.
RECORDEM LES QUALITATS FÍSQUES (GIMNÀS)	10 Sessions	C1	*B1 Vida activa i saludable	1.1. Activitat física saludable 1.1.1. Disseny i planificació d'un programa personal d'activitat física: autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives, identificació d'objectius personals i desenvolupament d'aquests , sistemes d'entrenament, autoregulació i control de les càrregues de treball, progressió, avaluació dels resultats aconseguits i reorientació de les activitats a partir dels resultats.

			<p>*B2 Resolució de problemes en situacions motrius</p>	<p>2.2. Habilitats motrius bàsiques 2.1.3. Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports.</p>
			<p>*B4 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.</p>	<p>4.1 Gestió personal i emocional 4.1.1 Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc. 4.2 Habilitats socials i valors 4.2.1. Aplicació d'estratègies i habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) que fomentin la integració, la participació, la cooperació i el respecte a les diferències en les activitats amb grup 4.3 Activitat física, gènere i discriminació 4.3.1 Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència.</p>
<p>ACTIVITAT FÍSICA I SALUT</p>	<p>2 sessions</p>	<p>C3</p>	<p>*B1 Vida activa i saludable</p>	<p>1.2. Hàbits saludables 1.2.1. Anàlisi i reflexió de dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals amb una mirada saludable 1.2.3. Conscienciació dels efectes negatius que poden tenir alguns hàbits individuals i socials i pràctiques d'activitat física en la salut individual i col·lectiva</p>

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
2n TRIMESTRE				
BALLEM I ENS EMOCIONEM (GIMNÀS)	12 Sessions	C2,C3	*B2 Resolució de problemes en situacions motrius	2.2. Expressió i comunicació corporal 2.2.1. Utilització eficient i precisa d'elements i tècniques d'expressió corporal en representacions i dramatitzacions. 2.2.2. Pràctica d'activitats ritmicomusicals amb intencionalitat estètica i expressiva.
			*B3 Organització i creació d'activitats, produccions i esdeveniments	3.2 Creació de composicions d'expressió corporal 3.2.1. Creació de composicions individuals i col·lectives d'expressió corporal per comunicar històries, idees, sentiments, etc. 3.2.2. Incorporació crítica d'elements socialment i culturalment rellevants a les representacions i les creacions pròpies.
			*B4 Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	4.1 Gestió personal i emocional 4.1.1 Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc. 4.2 Habilitats socials i valors 4.2.1. Aplicació d'estratègies i habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) que fomentin la integració, la participació, la cooperació i el respecte a les diferències en les activitats amb grup 4.3 Activitat física, gènere i discriminació 4.3.1 Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència 4.3.2 Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica físicoesportiva.
SAPS COM MILLORAR	10 Sessions	C1	*B1 Vida activa i	1.1. Activitat física saludable 1.1.1. Disseny i planificació d'un programa personal d'activitat física: autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives, identificació d'objectius personals i desenvolupament d'aquests, sistemes

<p>LA CONDICIÓN FÍSICA? PLANIFIQUEM L'ENTRENAMENT (PISTA)</p>			<p>saludable</p> <p>d'entrenament, autoregulació i control de les càrregues de treball, progressió, avaluació dels resultats aconseguits i reorientació de les activitats a partir dels resultats.</p> <p>1.2. Hàbits saludables</p> <p>1.2.2. Planificació de tècniques i activitats específiques de relaxació, respiració i de prevenció i millora de la postura corporal</p> <p>1.3. Primers auxilis i prevenció de lesions</p> <p>1.3.2. Prevenció i planificació de mesures de seguretat en la pràctica d'activitat física.</p> <p>1.4. Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva</p> <p>1.4.1. Ús d'aplicacions i recursos digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.</p>
			<p>*B2</p> <p>Resolució de problemes en situacions motrius</p> <p>2.2. Habilitats motrius bàsiques</p> <p>2.1.2. Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural.</p> <p>2.1.3. Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports.</p>
			<p>*B3</p> <p>Organització i creació d'activitats, produccions i esdeveniments</p> <p>3.1. Gestió d'activitats fisicoesportives</p> <p>3.1.3. Disseny de les activitats fisicoesportives atenent als elements necessaris: objectius, medi, seguretat, temps, espais, col·lectiu al qual va dirigit, material, etc.</p> <p>3.1.4. Utilització òptima de materials, equipaments i espais segons les especificacions tècniques i per a la seva conservació i millora.</p>
			<p>*B4</p> <p>Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.</p> <p>4.1 Gestió personal i emocional</p> <p>4.1.1 Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc.</p>

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
3r TRIMESTRE				
MILLOREM LA CONDICIÓN FÍSICA? ENS ENTRENEM (GIMNÀS) (PISTA)	18 Sessions	C2,C4	*B1 Vida activa i saludable	1.1. Activitat física saludable 1.1.1. Disseny i planificació d'un programa personal d'activitat física: autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives, identificació d'objectius personals i desenvolupament d'aquests, sistemes d'entrenament, autoregulació i control de les càrregues de treball, progressió, avaluació dels resultats aconseguits i reorientació de les activitats a partir dels resultats.
			*B2 Resolució de problemes en situacions motrius	2.2. Habilitats motrius bàsiques 2.1.2. Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural. 2.1.3. Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports.
			*B3 Organització i creació d'activitats, produccions i esdeveniments	3.1. Gestió d'activitats fisicoesportives 3.1.1. Planificació i gestió efectiva en l'organització d'activitats fisicoesportives en diferents medis i entorns. 3.1.2. Assumpció de rols de dinamització i organització (coordinador/a, director/a, responsable de grup, etc.) en activitats, jornades i esdeveniments. 3.1.4. Utilització òptima de materials, equipaments i espais segons les especificacions tècniques i per a la seva conservació i millora.
			*B4 Valors, autoregulació emocional i interacció social en	4.1 Gestió personal i emocional 4.3.2 Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica fisicoesportiva

			situacions motrius.	
CONEIXEM NOVES PROPOSTES D'ACTIVITAT FÍSICA (GIMNÀS) (PISTA)	4 Sessions	C3	*B1 Vida activa i saludable	1.2. Hàbits saludables 1.2.2. Planificació de tècniques i activitats específiques de relaxació, respiració i de prevenció i millora de la postura corporal.
			*B2 Resolució de problemes en situacions motrius	2.2. Habilitats motrius bàsiques 2.1.2. Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural.
			*B3 Organització i creació d'activitats, produccions i esdeveniments	3.3 Sortides professionals i ús del temps de lleure 3.3.1 Valoració de les activitats físicoesportives i expressives com una manera d'ocupar el temps de lleure.

*en el cas d'educació física. **B1**: Vida activa i saludable, **B2**: Resolució de problemes en situacions motrius, **B3**: Organització i creació d'activitats, produccions i esdeveniments, **B4**: Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES DE LA MATÈRIA:

C1. Autogestionar la condició física per a l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable..

C2. Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes.

C3. Organitzar activitats fisicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament.

C4. Aplicar actituds, valors i habilitats socials de forma proactiva en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència.