

CURS	4	MATÈRIA	Educació Física	PROFESSOR/A	Pere Pladellors Foradada	HORES SETMANALS	2
------	---	---------	-----------------	-------------	--------------------------	-----------------	---

DESCRIPCIÓ DE LA MATÈRIA

La matèria d'educació física va més enllà del que és motriu i ha d'aprofitar tot el potencial educatiu del cos i el moviment per incorporar aprenentatges que han de perdurar al llarg de la vida (hàbits saludables, habilitats socials, etc.) sintetitzats en les cinc competències específiques en les que s'estructura.

RESUM D'AVUACIÓ

Proves i treballs	20% i 20%
Actitud i pràctica	50%
Higiene en acabar	10%

Aclariments rellevants sobre l'avaluació de la matèria: ortografia, recuperacions, mitjanes, etc.

- Es valora molt la pràctica a les sessions. També l'actitud i el joc net. L'ajuda a les altres persones. Aspecte higiènic: en acabar la sessió pràctica caldrà refrescar-se i canviar-se la samarreta. En les proves escrites i treballs es valorarà la bona redacció i l'ortografia.

ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES I PERSONALITZACIÓ DE L'APRENTATGE: Criteris i decisions que organitzen, de forma global, l'acció didàctica. Tipus: aprenentatge cooperatiu, coneixements previs, etc. Diversitat (personalització) a través de les mesures de suport.

- A quart l'alumnat pren protagonisme de part del seu aprenentatge; la metodologia va de la descoberta guiada; al treball cooperatiu i a l'aprenentatge entre iguals. Pel que fa a les qualitats físiques bàsiques es treballen mitjançant activitats afins a cada persona. Amb Els aspectes tècnics dels esports es treballaran des de la descoberta guiada i el domini conceptual de les accions a realitzar. Es pot fer treball entre iguals d'alguns gestos tècnics i de domini de tàctica més específica. Pel que fa a la personalització de l'aprenentatge cal treballar el vessant més organitzatiu i d'esport per a tothom així com la iniciació al monitoratge i la practica del paper d'entrenador/a.

MATERIAL ADDICIONAL DE LA MATÈRIA: afegiu l'enllaç del Classroom o Moodle de la matèria.

<https://padlet.com/ppladell/pa02ef-els-valors-de-l-esport-9hgd6oj0mrwo>

<https://padlet.com/ppladell/pa11ef-h-bits-saludables-wgs9366ib5nl>
<https://padlet.com/ppladellorenso/basquetbol-iniciaci-h4zcj88p38ue>
<https://padlet.com/ppladell/pa05ef-entrenat-per-la-teva-salut-u1cc848uash3>
<https://padlet.com/ppladell/pa08-t-ctica-b-sica-zzcq06tu1of7>

PROGRAMACIÓ			
TRIMESTRE	UD	SESSIONS (HORES)	INSTRUMENTS / SABERS
1	Representació Acroesport	7	Esquema corporal - Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en accions de cooperació en grup. - Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen. ● Habilitats motrius bàsiques i específiques per a la resolució de situacions motrius - Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu, Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - Ús de tècniques de gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes. - Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa. - Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical. INSTRUMENTS: Quaderns anecdòtics; guia dibuixos figures amb transicions i temps; treball escrit i autoreflexions.
	Entrenament QFB	8	● Activitat física saludable - Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), 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)... - Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals. - Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut. ● Hàbits saludables - Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació saludables. - Reconeixement de les malalties associades als trastorns alimentaris. - Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental. - Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular

PROGRAMACIÓ			
TRIMESTRE	UD	SESSIONS (HORES)	INSTRUMENTS / SABERS
			d'activitat física..) que assegurin la qualitat de vida. - Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut. - Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar. - Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física. INSTRUMENTS Quadern anecdòtic; Graella de control individual; quadern personal de seguiment; Rúbrica d'autoreflexió.
	Voleibol	7	• Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius - Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu. - joc reduït. - Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip - 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. INSTRUMENTS: tornejos classificatoris; Rúbrica de coavaluació tècnica; Rúbrica coavaluació tàctica.
2	Bàsquet	7	• Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius - Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu. - Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït. - Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït. - Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït. - Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip - 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. INSTRUMENTS: tornejos classificatoris; Rúbrica de coavaluació tècnica; Rúbrica coavaluació tàctica.
	Entreno esport	8	Ensenyament per part de l'alumne/a d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït. - Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït. - Ensenyament als/les iguals dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït. - Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip - Domini de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb

PROGRAMACIÓ			
TRIMESTRE	UD	SESSIONS (HORES)	INSTRUMENTS / SABERS
			contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc. INSTRUMENTS: Sessions d'entrenament; Treball aprenentatge progressiu; Rúbrica de coavaluació.
	Prevenió de lesions	6	• Activitat física saludable - Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), 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)... - Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals. - Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut. Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar. - Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.
3	Rugby	8	• Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius - Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu. - Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït. - Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït. - Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït. - Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip - 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. Rúbrica de tècnica bàsica; tàctica bàsica i rúbriques de coavaluació. Quadern anecdòtic tornejos.

PROGRAMACIÓ			
TRIMESTRE	UD	SESSIONS (HORES)	INSTRUMENTS / SABERS
	Activitats a l'entorn	7	• Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius - Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu. - Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït. - Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït. - Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït. - Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip - 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. • Res
	Entreno recuperació/prevenició	7	• Activitat física saludable - Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), 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)... - Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals. - Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.
TOTALS	22 hores per trimestre	66	Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.

COMPETÈNCIES CLAU I PERFIL DE SORTIDA DE L'ALUMNAT

Aquesta programació s'emmarca en el nou currículum de Catalunya i té com a referent el perfil de sortida de l'alumnat, que orienta l'aprenentatge cap al desenvolupament integral de l'estudiant. Les competències clau hi tenen un paper central, ja que permeten treballar habilitats transferibles i essencials per a la vida personal, acadèmica i social. Cada departament, des de la seva matèria, contribueix a aquest objectiu identificant les competències clau que es treballen al llarg del curs. Les competències clau treballades són:

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES DE LA MATÈRIA (CE)

CE1	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.
CE2	Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.
CE3	Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.
CE4	Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.
CE5	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.

CE	OBJECTIUS D'APRENENTATGE	CRITERIS D'AVUACIÓ
CE1	OA 1.1 Reconèixer quina qualitat física bàsica treballen en cada joc OA 1.2 Conèixer i enumerar els beneficis de l'activitat física a nivell físic, social i mental OA 1.3 Saber autoregular-se i assolir progressivament un nivell de condició física mínim segons les característiques personals de cadascú. OA 1.4 Aplicar maneres per conèixer l'evolució personal en l'increment del nivell de forma física.	1.1.1 Saber què són les QFFBB i saber quan es treballen 1.2.1 Conèixer i enumerar beneficis del treball de força i velocitat. 1.2.2 Conèixer i enumerar beneficis del treball de resistència. 1.2.3 Conèixer i enumerar els beneficis del treball de flexibilitat. 1.2.4 Beneficis de la pràctica d'activitat física i l'esport al barri/poble/comarca. 1.3.1 És constant en la pràctica i s'autoregula en intensitat tot el temps necessari 1.3.2 Fa un recull personal de cada sessió de pràctica on consta: Activitat; intensitat; volum; sensacions i observacions en fa una reflexió escrita trimestral.
CE2	OA 2.1 Reconèixer conceptes bàsics defensius i aplicar-los en la pràctica de jocs i esports. OA 2.2 Reconèixer i aplicar conceptes bàsics d'atac i aplicar-los en la pràctica de jocs i esports.	2.1.1 Aplicar la posició bàsica defensiva en el joc. 2.1.2 Aplicar la triangulació defensiva en el joc. 2.1.3 Aplicar les ajudes en el joc. 2.2.1 Realitza moviments que afavoreixen el joc en profunditat i amplitud. 2.2.2 Realitza passades efectives. 2.2.3 Sap realitzar accions de desmarc i oferiment a la passada. 2.2.4 Sap finalitzar l'acció d'atac amb certa correcció tècnica i efectivitat.

CE3	OA3.1 Preparar individualment o per parelles una representació de circ (malabars, pallassos/es, màgia...) amb acompanyament musical OA3.2 Portar a terme una representació programada davant la classe	3.1.1 Preparar una representació per la classe de 3 minuts aproximadament amb un suport escrit i musical. (ha de tenir mínim un element de malabars) 3.1.2 L'actuació ha de tenir valor per al grup: entreteniment, moralitat, missatge...) 3.1.3 Participa en la valoració de les actuacions dels seus companys/es.
CE4	OA 4.1 Jocs de pistes i de reconeixement dels entorns més propers. OA 4.2 Familiaritzar-se amb les evidències i indicis per a la orientació en l'entorn. OA 4.3 Participar en la familiarització i ús de la brúixola. OA 4.4 Repassar i aplicar normes de seguretat i sostenibilitat a l'entorn.	4.1.1 Participa dels jocs de pistes i de reconeixement trobant i omplint la informació demanada. 4.2.1 Coneix i treu profit dels indicis i evidències per a la orientació en l'entorn 4.3.1 Coneix els elements de la brúixola i sap trobar el rumb o azimuth. 4.4 Coneix i aplica normes de seguretat i sostenibilitat a l'entorn proper natural i urbà.
CE5	OA 5.1 Reconèixer actituds i valors positius en la pràctica com la cooperació; la col·laboració; el joc net i la igualtat. OA 5.2. Ajudar a persones amb un nivell inferior a millorar la seva tècnica i tàctica. OB 5.3 Parlar i debatre sobre la importància de participar per damunt de la victòria. OB 5.4 Conèixer i saber jugar i aplicar jocs i esports pensats per a una pràctica més inclusiva.	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat. 5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva. 5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat. 5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.

SABERS I BLOCS DE SABERS	
BLOCS	SABERS
vida activa i saludable	La condició física; la pràctica d'activitat física regular; els hàbits saludables; salut física i mental a través de relacions positives en contextos de pràctica físicoesportiva; rebuig dels comportaments antisocials; alimentació, ergonomia, descans, primers auxilis i la prevenció de lesions.
resolució de problemes en situacions motrius	Ús eficient dels components qualitatius i quantitatius de la motricitat; la presa de decisions; els processos de creativitat motriu i la resolució de reptes i/o el desenvolupament de projectes motrius. contextos molt variats de pràctica; lògica interna de l'acció motriu des de la qual s'han dissenyat els sabers: accions individuals, cooperatives, d'oposició i de col·laboració-oposició.
activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	balls i danses (populars) i l'expressió i la comunicació corporal.
interacció amb l'entorn en el temps de lleure	el medi natural i urbà des d'una triple vessant: el seu ús des de la motricitat, la seva conservació des d'una visió sostenible i el seu caràcter compartit des d'una perspectiva comunitària de l'entorn; orientació; excursionisme.

valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius	• Processos i pautes dirigides a regular la resposta emocional davant de situacions derivades de la pràctica d'activitat física i esportiva; desenvolupament de les habilitats socials i el foment dels valors de les relacions constructives entre els participants en contextos motrius.
---	--