

CURS: 3r ESO

MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA

PROGRAMACIÓ ANUAL

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
1r TRIMESTRE				
A COP DE BAT (PISTA)	8 Sessions	C2	*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.
			*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.

				<p>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.</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>2.2.8. Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics.</p>
			<p>*B5</p> <p>Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.</p>	<p>5.1. Gestió personal i emocional</p> <p>5.1.1. Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.</p> <p>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.</p> <p>5.2. Habilitats socials i valors</p> <p>5.2.1. Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions</p> <p>5.2.2. Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos</p> <p>5.2.3. Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.</p> <p>5.3. Activitat física, gènere i discriminació</p> <p>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.</p>
<p>RODA LA CORDA (GIMNÀS)</p>	<p>10 Sessions</p>	<p>C1,C3</p>	<p>*B2</p> <p>Resolució de problemes en situacions motrius</p>	<p>2.3. Resolució de reptes i projectes motors</p> <p>2.3.1. Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.</p> <p>2.3.2. Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.</p> <p>2.3.3. Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.</p>

				<p>2.3.4. Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.</p> <p>2.3.5. Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.</p>
		<p>*B3</p> <p>Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives</p>		<p>3.1. Expressió i comunicació corporal</p> <p>3.1.1. Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.</p> <p>3.1.2. Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa</p> <p>3.1.3. Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticexpressiu.</p>
		<p>*B5</p> <p>Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.</p>		<p>5.1. Gestió personal i emocional</p> <p>5.1.1. Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.</p> <p>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.</p> <p>5.2. Habilitats socials i valors</p> <p>5.2.1. Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions</p> <p>5.2.2. Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos</p> <p>5.3. Activitat física, gènere i discriminació</p> <p>5.3.1. Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar</p>

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
2n TRIMESTRE				
TORNEM EL VOLANT (GIMNÀS)	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 2.2.1. 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	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.

			<p>situacions motrius.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>CÓRRER LA MARCA (PISTA)</p>	<p>12 Sessions</p>	<p>C2,C5</p>	<p>*B2</p> <p>Resolució de problemes en situacions motrius</p> <p>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.</p>
			<p>*B5</p> <p>Valors, autoregulació emocional i interacció social en</p> <p>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.</p>

			<p>situacions motrius.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
--	--	--	--

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
3r TRIMESTRE				
<p>GAUDIM DEL MEDI NATURAL</p> <p>(GIMNÀS)</p>	4 Sessions	C1,C4	<p>*B1</p> <p>Vida activa i saludable</p>	<p>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.</p> <p>1.2. Hàbits saludables 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).</p>

				<p>1.2.6. Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar</p> <p>1.3. Primers auxilis i prevenció de lesions</p> <p>1.3.1. Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física.</p> <p>1.3.3. Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus.</p>
			<p>*B4</p> <p>Interacció amb l'entorn en el temps de lleure</p>	<p>4.1. Consum i conservació responsable dels recursos i materials</p> <p>4.1.1. Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física.</p> <p>4.1.2. Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.</p> <p>4.2. Normes i mesures de seguretat</p> <p>4.2.1. Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà.</p> <p>4.2.3. Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural</p> <p>4.3. Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper</p> <p>4.3.3. Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.</p>
<p>FORT I SA</p> <p>(GIMNÀS)</p>	<p>10 Sessions</p>	<p>C1</p>	<p>*B2</p> <p>Resolució de problemes en situacions motrius</p>	<p>2.3. Resolució de reptes i projectes motors</p> <p>2.3.1. Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.</p> <p>2.3.2. Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.</p> <p>2.3.3. Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.</p> <p>2.3.4. Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.</p> <p>2.3.5. Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.</p>
			<p>*B5</p> <p>Valors,</p>	<p>5.1. Gestió personal i emocional</p>

			<p>autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.</p>	<p>5.1.1. Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.</p> <p>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.</p> <p>5.2. Habilitats socials i valors</p> <p>5.2.1. Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions</p> <p>5.2.2. Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos</p> <p>5.2.3. Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.</p> <p>5.3. Activitat física, gènere i discriminació</p> <p>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.</p>
<p>LA PILOTA ENS FA CÓRRER</p> <p>(PISTA)</p>	10 Sessions	C1,C2	<p>*B2</p> <p>Resolució de problemes en situacions motrius</p>	<p>2.2. Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>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.</p>

		<p>*B5</p> <p>Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.</p>	<p>5.1. Gestió personal i emocional</p> <p>5.1.1. Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.</p> <p>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.</p> <p>5.2. Habilitats socials i valors</p> <p>5.2.1. Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions</p> <p>5.2.2. Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos</p> <p>5.2.3. Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.</p> <p>5.3. Activitat física, gènere i discriminació</p> <p>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.</p>
--	--	---	---

*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.