

PROGRAMACIÓ GENERAL ANUAL O PLA DOCENT

NIVELL	1r	ETAPA	ESO	CURS	2025-26
ÀMBIT	EDUCACIÓ FÍSICA				
ÀREA/MATÈRIA	EDUCACIÓ FÍSICA				
DEPARTAMENT O EQUIP DE NIVELL	Expressió				
PROFESSOR/MESTRE	Carles Canillas				

1. COMPETÈNCIES CLAU I COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Les competències se seleccionen tenint en compte els aprenentatges que l'alumnat ha d'assolir progressivament al llarg del curs i que són susceptibles de ser avaluats. Amb la realització de l'àrea o matèria s'afavoreix l'assoliment de les competències de **final d'etapa** següents:

Competències clau

C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8
Competència en comunicació lingüística	Competència plurilingüe	Competència matemàtica i competència en ciència, tecnologia i enginyeria	Competència digital	Competència personal, social i d'aprendre a aprendre	Competència ciutadana	Competència emprendedora	Competència en consciència i expressió culturals
X		X	X	X	X	X	X

Competències específiques

Competència 1:

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.

Competència 2:

Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.

Competència 3:

Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.

Competència 4 :

Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per al'ocupació i gaudi del temps de lleure.

Competència 5:

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.

2. SABERS

Amb la realització d'aquesta àrea o matèria es tractaran els continguts clau següents:

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

- 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)...
 - 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 unahidratació 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 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.
- Primers auxilis i prevenció de lesions
 - Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física: mesures de seguretat i possibles lesions.
 - Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, ajudar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques.
- Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva
 - Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS

- Esquema corporal
 - Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.
 - Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen.
- 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.
- 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
- Resolució de reptes i projectes motors
- Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.
- Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.
- Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.
- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
- Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica físicoesportiva.

ACTIVITATS MOTRIUS LÚDIQUES, CULTURALS I EXPRESSIVES

- Jocs i danses populars
 - Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.
 - Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.
- Expressió i comunicació corporal
 - Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
 - Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.
 - Valoració i pràctica de les activitats rítmico musicals com a eina expressiva i comunicativa.
 - Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.
 - Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius.

INTERACCIÓ AMB L'ENTORN EN ELS TEMPS DE LLEURE

- Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai
 - Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.
- Normes i mesures de seguretat
 - Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.
 - Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents.
 - Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.
- Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper
 - Aprofitament d'espais i recursos urbans (*parkour, skate...*) i naturals (orientació, *plogging*, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.
 - Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.

VALORS, AUTOREGULACIÓ I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS

- Gestió personal i emocional:
 - Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.

- 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.
- Habilitats socials i valors:
 - Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.
 - Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.
 - Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.
- Activitat física, gènere i discriminació:
 - 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.
 - Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.

3. SEQÜENCIACIÓ ANUAL I TEMPORALITZACIÓ

Previsió del temps de durada de cadascuna de les unitats d'aprenentatge o projectes que es desenvoluparan al llarg del curs.

UD	Títol de la unitat d'aprenentatge o projecte	Durada en hores
TRIMESTRE 1		
1	Experimento el moviment. (Cap. Coordinatives)	12h
2	Creant jocs alternatius	8h
TRIMESTRE 2		
3	Pas a pas (Resistència)	10h
4	Hoquei	10h
TRIMESTRE 3		
5	Construim junts (acrosport)	6h
6	Pinfubote i dathball	6h
7	Activitats aquàtiques: vela, caiac i padelSUP	6h
TOTALS		60 h

4. CONNEXIONS AMB ALTRES ÀREES O MATÈRIES

Incloure altres àrees o matèries amb les que es comparteixin continguts i s'evidenciï la transferència dels aprenentatges a d'altres contextos i situacions.

Ciències de la naturalesa .Respecte per les normes de conservació del medi. Alimentació saludable. Hàbits higiènics.

Llengua: Interacció oral en jocs i esports.

Matemàtiques: tractament de dades i càlculs i registres de paràmetres de salut i condició física.

Música : element muntatge coreografies.

5. ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES GENERALS

Descriure les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar o s'han utilitzat al llarg del curs (estudi de casos, classes magistrals, simulacions, dilemes morals, dramatitzacions, seminaris, treball per projectes, pràctiques de

laboratori, grups d'investigació, webquest, treball cooperatiu, etc.):

El procés i l'aprenentatge significatiu tindran més importància que el rendiment, així es reforçaran actituds de col·laboració i ajut, i es valoraran negativament actituds individualistes i egoistes per la consecució d'un resultat esportiu millor.

Es fomentaran situacions on l'alumnat pugui desenvolupar les seves potencialitats sense preocupar-se d'un rendiment esportiu màxim, volem crear alumnes motivats per la pràctica d'activitats físiques.

La motivació és un factor important per assegurar un bon clima de treball a la classe i facilitar que els aprenentatges siguin significatius i atractius. Per això, evitarem realitzar sempre les mateixes activitats i caure en la monotonia, realitzarem una programació variada i alternada, quan es pugui, durant les dues hores setmanals de classe. Caldrà cercar un "centre d'interès" per implicar l'alumne; emprarem propostes lúdiques i atractives. Tractarem els continguts, en la mesura que sigui possible, de forma global per tal de buscar la diversió i motivació.

En funció de l'observació realitzada en l'avaluació inicial decidirem el nivell general del grup i el particular de cada alumne.

Utilitzarem mètodes analítics per ensenyar els patrons bàsics d'execució i mètodes globals o mixtes per ensenyar els aspectes tàctics i estratègics.

Les estratègies d'organització, vindran determinades per la particularitat de cada activitat.

Utilitzarem les variants gran grup, grups reduïts, per parelles i de forma individual.

Emprarem les formes de treball lliure, alternativa, de competició o circuits.

El tipus d'agrupació poden ser homogenis, heterogenis, de lliure elecció o formats pel professor.

Durant el transcurs de les situacions d'aprenentatge utilitzarem estratègies on les propostes siguin obertes perquè un objectiu específic pugui ser executat de diverses maneres tenint en compte la diversitat de l'alumnat. Proposarem situacions de complexitat creixent per ajudar a adquirir un control fluid i eficient en l'execució de les tasques motrius.

Els alumnes amb més dificultats, o amb necessitats educatives especials, necessiten una atenció específica per evitar la desmotivació. Proposarem exercicis i activitats simples que siguin capaços d'executar amb certa facilitat i n'augmentarem gradualment la dificultat, en funció del seu nivell individual i col·lectiu d'aprenentatge.

Promoure que els alumnes apliquin amb eficàcia allò que aprenen i que transfereixin els aprenentatges a noves situacions, així com que posin en pràctica els valors i les normes de convivència

Per als alumnes més avançats, realitzarem exercicis i tasques de complexitat major, així com també els donarem responsabilitats paral·leles, com per exemple ajudar al professor en algunes activitats de les sessions ajudant a progressar a alguns companys amb més dificultats en l'aprenentatge.

Des del departament d'Educació física impulsarem una pedagogia activa que té com a finalitat que

l'alumne adquireixi autonomia, responsabilitat i es sensibilitzi per ocupar el temps lliure amb la pràctica d'activitats físic-esportives.

6. MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT GENERALS

L'alumnat amb necessitats educatives especials són atesos seguint les indicacions que es descriuen a les seves fitxes individuals d'atenció a la diversitat. Les estratègies més habituals que s'apliquen com a mesures d'atenció a la diversitat són:

La programació i cadascuna de les situacions d'aprenentatge son flexibles i es modificaran en funció de les necessitats específiques de cada alumne amb NEE, en alguns casos haurem de canviar els objectius i els continguts, mentre que en altres només haurem d'adaptar les activitats d'ensenyament-aprenentatge i/o la metodologia, per tal d'assolir les competències específiques i obtenir una millor atenció a la diversitat.

Els alumnes amb dificultats en alguns dels aprenentatges, realitzaran exercicis analítics més senzills, adaptats al seu nivell. Es valorarà l'esforç i motivació per sobre de l'eficàcia i els resultats.

Més temps per realitzar les proves.
Alternar proves escrites i orals.
Suport oral a les proves escrites: per part del professorat llegir en veu alta les instruccions específiques de cada prova i assegurar-se que s'entenen els enunciats.
En els exàmens escrits cal presentar les preguntes per escrit (no dictades).
No fer copiar els enunciats dels exercicis massa llargs.
Reduir-li activitats repetitives. Menys quantitat per focalitzar l'atenció i perquè tingui temps de repassar.
Assegurar-nos que ha comprès els enunciats abans de fer l'exercici.
Reforç positiu.
Recomanar la presa d'apunts esquemàtics i l'ús complementari d'apunts d'altres companys.
Presentar els continguts curriculars amb suports variats: visuals i/o auditiu (esquemes, mapes conceptuals, PPT, documentals, pissarra digital...)
Presentació de treballs fets amb ajuda de l'ordinador
Donar més temps perquè pugui realitzar les tasques encomanades i les pugui revisar.
Disposar de materials de consulta que li facilitin el treball en aquells aprenentatges on té més dificultats.
Facilitar els esquemes plens o la teoria que ha d'estudiar.
Proposar-li material alternatiu per aprendre millor.
Especificar al butlletí de notes que s'ha realitzat una adaptació metodològica.
Evitar comentaris com: ha de millorar el seu nivell de lectura, cal que s'esforci a millorar la seva ortografia...
Mantenir rutines.
Ajudar-lo a ordenar i organitzar el seu espai de treball i els seus materials (agenda, carpeta...).
Establir contacte ocular. Proximitat de l'alumne i el professor.
Allunyar-lo de llocs on hi hagi estímuls distractors (intentar evitar finestres, companys moguts...).
Fer-li participar a l'aula.
Supervisió constant de totes les tasques que creiem importants
Donar les instruccions d'una en una.
Proporcionar-li petits descansos. Permetre-li pauses en les tasques llargues.

Fraccionar-li les feines llargues.
Especificar al butlletí de notes que s'ha realitzat una adaptació metodològica.
Evitar comentaris com: ha d'estar més atent a classe, cal que s'esforci a millorar la seva actitud o el seu comportament.

7. CRITERIS D'AVALUACIÓ

En finalitzar el curs, sabrem que cada alumne ha adquirit els aprenentatges previstos si és capaç de...

- 1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.
- 1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.
- 1.4. Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.
- 1.5. Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.
- 2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.
- 2.2. Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.
- 3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.
- 3.2. Representar composicions individuals ocol·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.
- 3.3. Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.
- 4.1. Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.
- 4.2. Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.
- 4.3. Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.
- 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.

8. CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

Descriure les evidències que configuren el sistema de qualificació i la ponderació de cadascuna d'elles per tal de calcular la qualificació final dels alumnes en cadascuna de les avaluacions.

A l'inici de curs i al començar cada situació d'aprenentatge, explicarem els objectius que els alumnes hauran d'assolir, així com els criteris d'avaluació i realitzarem si cal una avaluació inicial per tal de conèixer el nivell dels alumnes i detectar els que necessitin una atenció individualitzada.

L'avaluació en Educació Física ha de ser reguladora, contínua, formadora i compartida, i estarà dirigida cap a la millora de l'aprenentatge de l'alumnat a través de la seva participació, reflexió i autoregulació. L'alumnat és avaluat en funció del grau d'assoliment dels criteris d'avaluació que, al seu torn, concreten el desenvolupament de les competències específiques de la matèria.

El procés d'avaluació dels processos d'aprenentatge dels alumnes serà continuada amb observació sistemàtica i amb una visió globalitzada al llarg de la unitat didàctica.

L'avaluació formativa s'adreçarà a millorar el procés d'ensenyament-aprenentatge. Caldrà valorar els diferents estils i ritmes d'aprenentatge, es a dir, serà individualitzada i diversificada, si escau.

Indicacions generals:

- La nota del trimestre s'obté a partir de la mitjana aritmètica de les notes de cadascuna de les 5 competències específiques de l'assignatura d'EF; aquesta nota trimestral pot ser 1 ("No assolit"), 2 ("Assolit suficient"), 3 ("Assolit notable") o 4 ("Assolit excel·lent").
- Per aconseguir l'assoliment del trimestre, és necessari que la mitjana aritmètica de les notes de les competències específiques d'Educació Física sigui igual o major a 2; una mitjana aritmètica menor que 2 implicarà un 1 a la nota trimestral de la matèria, encara que l'arrodoniment de la mitjana fos 2.
- En cas que la mitjana aritmètica de les notes de les competències específiques d'Educació Física sigui major a 2 i estigui entre dues de les possibles notes trimestrals, el professor decidirà quina d'aquestes dues notes posar en base a criteris de progrés i esforç de l'alumne/a (per exemple, una nota mitjana de 2,3 pot ser un 2 o un 3 a la nota trimestral, com ho pot ser una nota mitjana de 2,7).

Les notes de cadascuna de les competències específiques de l'àrea d'EF s'obtindran de les diferents activitats d'avaluació previstes en cadascuna de les diferents situacions d'aprenentatge amb els seus percentatges particulars en referència a les competències específiques que es treballen.

La valoració de la predisposició, esforç i actitud a classe dependrà del nivell de responsabilitat assolida per part dels alumnes, on valorarem la recollida del material, la col·laboració i participació en les activitats, l'acceptació i compliment de les normes especials de l'assignatura, portar el material adient per poder desenvolupar les sessions, higiene personal, acceptació de les diferències entre companys/es, etc.

Donada la importància d'aquest aspecte a les classes d'EF i la seva relació amb la **competència 5 (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)**, aquesta sempre tindrà un **important** en totes les situacions d'aprenentatge i el seu registre es realitzarà en funció dels següents criteris:

- 1- Recull diari del grau de participació i esforç a classe en la realització de les diferents activitats proposades a classe en les situacions d'aprenentatge (MB: 4p; Be:3p; Reg:2p; M: 1p).
- 2- Mostrar actituds a classe de respecte i valors positius en el joc i la pràctica esportiva.
- 3- Puntualitat i portar la roba d'esport a les classes d'EF.

La nota final de cada curs (promoció) sortirà del sumatori de les notes trimestrals dividides entre elles. En cas de tenir suspès algun trimestre, caldrà que la nota mitjana dels tres trimestres sigui superior a 6 punts.

Només es qualificaran amb un 0 les tasques no entregades, les tasques entregades que no compleixin els requisits mínims indicats en cada tasca i aquelles activitats en què sigui clar i manifest que l'alumne/a ha copiat les respostes.

9. CRITERIS DE RECUPERACIÓ

Descriure els aspectes que es tindran en compte per tal de recuperar l'àrea o matèria en les avaluacions extraordinàries.

En cas de que un alumna/e no superi algun dels trimestres, el següent trimestre caldrà realitzar la recuperació amb una activitat i/o treball de recuperació en referència a alguna de les competències no assolides.

La recuperació podrà obtenir-se mitjançant dues opcions, a criteri de professor i tenint en compte les competències específiques no assolides:

- a) Realització d'una activitat i/o treball en referència a les competències específiques no assolides en la situació d'aprenentatge.
- b) En cas que al llarg del següent trimestre, l'alumne assoleixi les competències específiques no superades anteriorment amb activitats i tasques realitzades a classe en altres situacions d'aprenentatge el professor podrà considerar superat i per tant recuperat el trimestre pendent.

Per la recuperació del tercer trimestre es realitzarà un treball i/o activitat durant els dies de realització del treball de síntesi.

La qualificació màxima que es podrà obtenir en les recuperacions del cada trimestre serà un 2.

10. MATERIALS I RECURSOS

Llistat de les fonts d'informació (bibliogràfiques, electròniques, audiovisuals, etc.) més importants per al conjunt de l'àrea o matèria.

Material fungible: propi de cada unitat a treballar (pilotes, cons, cercles, màrfeques, raquetes, tanques, cordes...)

Espais, instal·lacions: pati descobert i gimnàs cobert (amb tatami).

En les situacions d'aprenentatge que ho requereixin es proporcionarà un dossier d'apunts i material de suport teòric específic, que es penjaran a la plataforma Teams del grup classe, eina que s'utilitzarà per a l'entrega de tasques i activitats al llarg del curs.

Fonts audiovisuals pròpies de cada unitat (veure annex programacions).

