

PROGRAMACIÓ GENERAL ANUAL O PLA DOCENT

NIVELL	4t	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 emprendora	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 a l'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:

Activitat física saludable

- Activitat física saludable
 - 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.
 - Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.
- Hàbits saludables
 - Anàlisi crític del valor nutricional dels aliments i de la publicitat d'aquests, essent conscient dels aliments saludables i dels que no ho són, adaptant-hi els hàbits alimentaris.
 - Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris —complex d'Adonis (*vigorexia*), anorèxia, bulímia— poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut.
 - Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental.
 - Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, practicar regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida.
 - Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementos, dopatge).
 - Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar
- Primers auxilis i prevenció de lesions
 - Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física.
 - Identificació de l'ergonomia corporal com a mesura de la prevenció de lesions i optimització del moviment.
 - Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus...
- Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva
 - Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS

- Esquema corporal
 - Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat.
 - 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
 - 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.
 - Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real.
 - Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip.
 - Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real.
 - 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, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
 - Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors.
 - Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics.
- 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.
 - Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.
 - Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.
 - Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.
 - Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
 - Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.

ACTIVITATS MOTRIUS LÚDIQUES, CULTURALS I EXPRESSIVES

- Expressió i comunicació corporal
 - Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
 - Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.
 - Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artístic i expressiu.
 - Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.
 - Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.

INTERACCIÓ AMB L'ENTORN EN ELS TEMPS DE LLEURE

- Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai
 - Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física.
 - Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.
 - Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica físicoesportiva.
- Normes i mesures de seguretat
 - Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà.
 - Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural.
 - 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
 - Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (*crossfit*, gimnasos urbans, circuits de calistènia, entre altres).
 - Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
 - Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.

VALORS, AUTOREGULACIÓ I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS

- Gestió personal i emocional
 - Organització i participació activa de gran varietat 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
 - Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.
 - Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.
 - Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.
- Activitat física, gènere i discriminació
 - 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.
 - 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.
 - Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.

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	Millorant les qualitats físiques bàsiques	12h
2	Bàdminton	8h
TRIMESTRE 2		
3	Muntem una coreografia	12h
4	Toc de dits (voleibol)	8h
TRIMESTRE 3		
5	Rugbi	8h
6	Primers auxilis i lesions esportives	6h
7	Activitats medi natural	4h
TOTALS		

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.

És 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 auditius (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.
Fracccionar-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 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.
- 1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.
- 1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació, hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut.
- 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis.
- 1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.
- 2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real.
- 2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.
- 2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.
- 3.1 Escenificar produccions artísticоexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.
- 3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.
- 3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.
- 4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació.
- 4.2 Organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades.
- 4.3 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.
- 5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.
- 5.2 Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.
- 5.3 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.
- 5.4 Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

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 **valor 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).

