

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA EF

1. Introducció

L'educació basada en competències permet definir els resultats de l'aprenentatge esperats des d'un plantejament integrador, orientat a aplicar els sabers adquirits pels alumnes a aconseguir un desenvolupament personal satisfactori, l'exercici d'una ciutadania activa i la participació en l'aprenentatge permanent al llarg de la vida.

La matèria d'educació física té com a finalitat principal desenvolupar en les persones la seva competència motriu, entesa com la integració dels coneixements, els procediments, les actituds i els sentiments vinculats sobretot a la conducta motora. Per aconseguir-ho, no és suficient la mera pràctica, sinó que és necessària una anàlisi crítica que consolidi actituds i valors que tinguin com a referents el cos, el moviment i la relació amb l'entorn: d'aquesta manera, els alumnes aconseguiran controlar les pròpies accions motrius i donar-los sentit, comprendre els aspectes perceptius, emotius i cognitius relacionats amb aquestes accions i gestionar els sentiments que hi estan vinculats, a més d'integrar coneixements i habilitats transversals, com la feina en equip, el joc net, el respecte a les normes i la seguretat, entre altres. Així mateix, l'educació física està vinculada a competències relacionades amb la salut a través d'accions que ajuden a adquirir i consolidar hàbits responsables d'activitat física regular i a adoptar actituds crítiques davant pràctiques individuals, socials i de grup no saludables, fonamentalment relacionades amb les malalties d'origen cardiovascular.

La competència motriu evoluciona al llarg de la vida de les persones i desenvolupa la intel·ligència, per saber què fer, com fer-ho, quan fer-ho i amb qui segons els condicionants de l'entorn.

Gaudir d'una competència motriu adient permet que l'alumne disposi, de manera autònoma, d'un repertori suficient de respostes adequades a les diferents situacions que se li puguin presentar, pròpies de les activitats físicoesportives o vinculades a l'activitat humana en conjunt. Per aconseguir aquesta competència adequada, les accions motrius que l'alumne pugui fer seves han d'assolir un grau de complexitat significativament més alt que el que s'assoleix a l'educació primària.

Entre els processos implícits en la conducta motriu, cal destacar els de percebre, interpretar, analitzar, decidir, executar i avaluar els actes motors. Entre els coneixements més destacables que es combinen amb aquests processos hi ha, a més dels corresponents a les diferents activitats físiques, els relacionats amb la corporeïtat, amb el moviment, amb la salut, amb els sistemes de millora de les capacitats motrius, amb les mesures preventives i de seguretat davant riscos o accidents i amb els usos socials de l'activitat física, entre altres. Finalment, pel que fa a les actituds, es troben les derivades de la valoració de les pròpies limitacions i possibilitats, el gaudi de la pràctica i la relació amb els altres.

Les situacions a les quals respon una acció motriu, en un procés d'ensenyament i aprenentatge, suposen establir entorns de característiques diferents en els quals la

resposta té, també, significats diferents: en uns casos, es tracta d'aconseguir un rendiment, de resoldre una realitat; en altres, es fa referència a l'ergonomia, l'expressivitat o la recreació.

En aquest sentit, l'educació física preveu situacions i contextos d'aprenentatge variats, que van dels que suposen controlar els moviments propis i conèixer millor les possibilitats personals als que consisteixen en accions que han de respondre a estímuls externs variats o situacions en què les actuacions dels alumnes s'han de coordinar amb les actuacions de companys o adversaris i en què les característiques del medi poden ser canviants. La lògica interna de les situacions o activitats motrius proposades es converteix, així, en una eina imprescindible de la programació de la matèria.

A l'etapa de l'educació secundària obligatòria, els estudiants experimenten importants canvis personals i socials. Per una banda, l'educació física ha d'ajudar els joves d'aquesta edat a adquirir de nou referències de si mateixos, dels altres i de la seva competència motriu. Això fomenta una autoimatge positiva que, al costat d'una actitud crítica i responsable, els ajuda a no sacrificar la seva salut per adequar-se a uns models subjectes a les modes del moment. Per una altra, els estudiants s'enfronten a la diversitat i a la riquesa de les activitats físiques i esportives i han d'assolir nous aprenentatges que els permetin ser més eficients en situacions esportives, creatives, lúdiques o de superació de reptes, juntament amb la possibilitat d'identificar problemes o reptes, resoldre'ls i establitzar les seves respostes utilitzant i desenvolupant els seus coneixements i destreses. A més, a l'hora de comprendre i assimilar progressivament els fonaments i les normes pròpies de la matèria, també han d'integrar i transferir els coneixements d'altres àrees o situacions.

Un aspecte que resulta imprescindible per aconseguir els fins proposats és que la pràctica comporti reflexionar sobre el que s'està fent, analitzar la situació i prendre decisions. També cal incidir en la valoració de les actuacions pròpies i de les alienes i en la recerca de fórmules de millora: com a resultat d'aquest tipus de pràctica, es desenvolupa la confiança per participar en diferents activitats físiques i la valoració d'estils de vida saludables i actius.

Els esports són, actualment, l'activitat física amb més repercussió sociocultural, de manera que faciliten la integració social. Però l'educació física en aquesta etapa no n'ha d'aportar una visió restringida, sinó que s'ha de procurar que els alumnes adquireixin les destreses, els coneixements i les actituds necessaris per desenvolupar la seva conducta motriu en diferents tipus d'activitats, és a dir, que siguin competents en contextos variats.

2. Composició i organització del departament

El departament està compost per tres professors/es. I es reparteixen de la següent manera:

- Vanesa Maroto: Tutora de 4t ESO B i professora d'EF de 4t ESO i 1r de Batxillerat.

- Raquel Bejarano: Coordinadora de la comissió de convivència i professora d'EF de 2n ESO i 1r ESO A, D, E i F.
- Camilo Corona: Professor d'EF de 4t ESO Diver i de 1r ESO B i C.
- Vicent Ribas: Cap de departament d'EF, professor d'EF de 3r ESO i d'Activitat física, oci i salut de 2n de Batxillerat.

L'horari de les sessions d'EF queda repartit de la següent manera:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8:00	4t ESO B	2n Batx	3r ESO Diver	3r ESO D	1r ESO F
8:55			4t ESO Diver	2n ESO A	4t ESO A
	3r ESO D	3r ESO C	1r ESO F	2n ESO D	3r ESO A
9:50		2n ESO F	2n ESO F		
	2n Batx	3r ESO A	1r ESO D	2n Batx	4t ESO Diver
10:45	1r ESO C	2n ESO D	2n ESO B	1r ESO B	1r Batx B
11:05					
	3r ESO Diver	1r ESO B	3r ESO B	1r ESO D	1r Batx B
12:00	2n ESO A	4t ESO A	1r ESO E	4t ESO D	
	3r ESO B	1r ESO C	2n Batx	2n ESO E	1r ESO A
12:55	2n ESO B	4t ESO B		1r Batx A	2n ESO E
13:10					
	3r ESO C	2n ESO C	1r ESO A	2n ESO C	1r ESO E
14:05	4t ESO D	1r Batx B	4t ESO C	1r Batx A	4t ESO C
		1r Batx A	Reunió de departament		

3. Les competències específiques i els criteris d'avaluació de la matèria o àmbit per a tot el curs.

Primer i segon curs d'EF

CE 1 Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquen de base científica, per fer un ús saludable i autònom del temps lliure i d'aquesta manera millorar qualitat de vida.

CA 1.1 Establir i organitzar seqüències senzilles d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial de condició física i respectar la pròpia identitat corporal.

- Organitzar seqüències senzilles d'exercici físic.
- Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut.
- Fer una valoració del nivell inicial de condició física.
- Vincular els resultats de les proves de valoració de la condició física a la salut.
- Adaptar la pràctica de l'exercici físic a la pròpia condició física.

CA 1.2 Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.
- Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal i de tornada a la calma.
- Incorporar amb progressiva autonomia processos de dosificació de l'esforç.
- Incorporar amb progressiva autonomia pautes d'alimentació saludable.
- Incorporar amb progressiva autonomia criteris sobre educació postural.
- Incorporar amb progressiva autonomia tècniques de relaxació.
- Incorporar amb progressiva autonomia hàbits d'higiene durant i després de la pràctica d'exercici físic.
CA 1.3 Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament.
- Reconèixer situacions de risc i adoptar de manera autònoma mesures per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic.
CA 1.4 Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant accidents derivats de la pràctica d'exercici físic, aplicant mesures bàsiques de primers auxilis.
- Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents simulats aplicant mesures de primers auxilis.
CA 1.5 Analitzar i valorar la incidència que certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció.
- Analitzar i valorar l'impacte negatiu que certs hàbits tenen en la nostra salut i en la convivència i evitar-ne la reproducció.
CA 1.6 Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, com també els riscos per el seu ús en l'àmbit de l'exercici físic i l'esport.
CE 2 Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptiu-motrius i coordinatives, com també les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.
CA 2.1 Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, incloent mecanismes per reconduir els processos de treball, incloses estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.
- Desenvolupar projectes motors de caràcter individual realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i del resultat per reconduir els processos de treball.
- Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.
CA 2.2 Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisions en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de la persona oponent (si n'hi ha), i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.
Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats.
Aplicar els principis bàsics de presa de decisió, reflexionant sobre les solucions.
CE 3 Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre els participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en què es participa.

CA 3.1 Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.
- Practicar una gran varietat d'activitats motrius evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en els rols de públic, participant o altres.
- Mostrar una actitud crítica davant les conductes antiesportives.
CA 3.2 Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.
CA 3.3 Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, ètnica, socioeconòmica o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.
- Fer ús d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat de gènere, afectivosexual, origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu.
CE 4 Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment, i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des d'una perspectiva de gènere i des dels interessos econòmic-polítics que l'envolten, per tal d'assolir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals.
CA 4.1 Gestionar la participació en jocs motors i altres manifestacions artístic-expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres, afavorint la seva conservació i valorant els seus orígens, evolució i influència en les societats contemporànies.
- Participar en jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres.
- Afavorir la conservació dels jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives a partir del coneixement del seu origen, evolució i influència a la societat.
CA 4.2 Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat o els comportaments sexistes vinculats a dites manifestacions.
- Analitzar les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments.
- Evitar els possibles estereotips de gènere o capacitat i els comportaments sexistes vinculats a les diferents activitats i modalitats esportives.
CA 4.3 Participar activament en la creació i representació de composicions d'expressió corporal individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.
- Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.
CE 5 Adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·laborativa i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà.
CA 5.1 Participar en activitats físicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.
- Participar en activitats físicoesportives en entorns urbans i naturals, terrestres o aquàtics.
- Minimitzar l'impacte de les activitats físicoesportives a l'entorn natural, mostrant consciència de la seva petjada ecològica.
CA 5.2 Practicar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.

- Aplicar les normes de seguretat individuals i col·lectives a les activitats físicoesportives practicades en el medi natural i urbà.

Terçer i quart curs d'EF

CE 1 Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquen de base científica, per fer un ús saludable i autònom del temps lliure i d'aquesta manera millorar qualitat de vida.

CA 1.1 Planificar i autoregular la pràctica d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals, respectant la pròpia identitat corporal.

- Planificar i autoregular la pràctica d'exercici físic.
- Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut.
- Adaptar la pràctica de l'exercici físic a les necessitats i interessos individuals.

CA 1.2 Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autorregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant i després de la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.

- Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal i de tornada a la calma.
- Incorporar de manera autònoma els processos dosificació de l'esforç.
- Incorporar de manera autònoma pautes d'alimentació saludable.
- Incorporar de manera autònoma criteris sobre l'educació postural.
- Incorporar de manera autònoma tècniques de relaxació.
- Incorporar de manera autònoma els hàbits d'higiene durant i després de la pràctica d'exercici físic.

CA 1.3 Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar prèviament.

- Adoptar de manera autònoma mesures per a la prevenció de lesions a la pràctica d'exercici físic.

CA 1.4 Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis.

- Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents simulades aplicant mesures de primers auxilis.

CA 1.5 Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgin els estereotips socials associats a l'àmbit corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base als criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.

- Adoptar actituds que rebutgin els estereotips associats a l'àmbit corporal, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics.
- Adoptar actituds que rebutgin els estereotips associats al gènere i a la diversitat sexual, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics.
- Adoptar actituds que rebutgin els estereotips associats als comportaments que posin en risc la salut, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics.

CA 1.6 Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana manejant recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

- Manejar recursos i aplicacions digitals de forma segura per planificar, desenvolupar i compartir la pràctica d'exercici físic.

CE 2 Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptiu-motrius i coordinatives, com també les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i

per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.
CA 2.1 Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.
- Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.
- Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu, assegurant una participació equilibrada i realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.
CA 2.2 Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i resultats obtinguts.
- Aplicar els processos de percepció, decisió i execució de manera eficient davant situacions amb una elevada incertesa, a partir de les pròpies capacitats.
CA 2.3 Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tot tipus de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia.
- Controlar de manera eficient i creativa els components qualitius i quantitatius de la motricitat resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles a la vida quotidiana.

CE 3 Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre els participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en què es participa.
CA 3.1 Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.
- Practicar una gran varietat d'activitats motrius evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en els rols de públic, participant o altres.
- Mostrar una actitud crítica davant les conductes antiesportives.
- Participar en l'organització d'activitats motrius de forma activa i responsable.
CA 3.2 Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.
- Cooperar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal participant en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.
CA 3.3 Relacionar-se i entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia i fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmic o de competència motriu, i posicionant-se activament enfront

dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.

- Entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius fent ús d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i de respecte davant la diversitat.

- Posicionar-se activament enfront dels estereotips.

CE 4 Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment, i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des d'una perspectiva de gènere i des dels interessos econòmic-polítics que l'envolten, per tal d'assolir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals.

CA 4.1 Comprendre i practicar diverses modalitats relacionades amb la cultura pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món, identificant i contextualitzant la influència social de l'esport en les societats actuals, valorant els seus orígens, l'evolució i les seves diferents manifestacions i interessos econòmics i polítics.

- Practicar diverses manifestacions de la cultura motriu pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món.
- Identificar la influència social de l'esport en les societats actuals.

CA 4.2 Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contextos de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de diferents gèneres en l'àmbit físicoesportiu.

- Identificar estereotips de gènere i comportaments sexistes en l'àmbit físicoesportiu.
- Mostrar actituds compromeses i conscients sobre els estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contextos de la motricitat, ajudant a difondre referents de tots els gèneres en l'àmbit físicoesportiu.

CA 4.3 Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionalment i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys o altres membres de la comunitat.

- Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada.
- Utilitzar el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques.
- Difondre i compartir tècniques expressives específiques entre companys o altres membres de la comunitat.

CE 5 Adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·laborativa i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà.

CA 5.1 Participar en activitats físicoesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica, i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.

- Participar en activitats físicoesportives en entorns urbans i naturals, terrestres o aquàtics.
- Minimitzar l'impacte de les activitats físicoesportives a l'entorn natural, mostrant consciència de la seva petjada ecològica.

- Desenvolupar actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais naturals o urbans on desenvolupin activitats físicoesportives.
CA 5.2 Dissenyar i organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.

EF primer de batxillerat

CE 1 Interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant de manera responsable i conscient l'activitat física a partir de l'autoavaluació personal sobre la base de paràmetres científics i avaluable, per satisfer les demandes d'oci actiu i de benestar personal, com també conèixer possibles sortides professionals associades a l'activitat física.
CA 1.1 Planificar, elaborar i posar en pràctica de manera autònoma un programa personal d'activitat física dirigit a la millora o al manteniment de la salut, aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal i avaluar els resultats obtinguts.
- Planificar, elaborar, posar en pràctica i avaluar un programa personal d'exercici físic dirigit a la millora o al manteniment de la salut de manera autònoma.
- Aplicar els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades en el programa.
- Adaptar la pràctica de l'exercici físic a les necessitats i interessos individuals, respectant la pròpia realitat i identitat.
CA 1.2 Incorporar de manera autònoma, segons les preferències personals, els processos d'activació corporal, autoregulació, alimentació saludable, educació postural i relaxació durant la pràctica d'activitats motrius, reflexionant sobre la relació amb possibles estudis posteriors.
- Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal i de tornada a la calma.
- Incorporar de manera autònoma els processos d'autoregulació durant la pràctica d'activitats motrius.
- Incorporar de manera autònoma pautes d'alimentació saludable.
- Incorporar de manera autònoma coneixements sobre educació postural.
- Incorporar de manera autònoma tècniques de relaxació.
CA 1.3 Conèixer i aplicar de manera responsable mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de l'activitat física, com també per a l'aplicació de primers auxilis davant situacions d'emergència o accident.
- Aplicar mesures per a la prevenció de lesions en la pràctica d'exercici físic.
- Conèixer i aplicar mesures de primers auxilis davant situacions simulades d'emergència o accident.
CA 1.4 Actuar de manera crítica, compromesa i responsable davant els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal i els comportaments que posin en risc la salut.
CA 1.5 Emprar de manera autònoma aplicacions i dispositius digitals relacionats amb la gestió de l'activitat física i respectar la privacitat i les mesures bàsiques de seguretat vinculades a la difusió pública de dades personals.

CE 2 Adaptar autònomament les capacitats físiques, perceptivomotrius i coordinatives com també les habilitats i destreses motrius específiques d'algunes modalitats practicades a diferents situacions amb diferents nivells de dificultat i consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.
CA 2.1 Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist o situació que pugui sorgir durant el procés de manera eficient i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.
- Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, gestionant autònomament qualsevol imprevist que pugui sorgir al llarg del procés de manera eficient i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.

- Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist que pugui sorgir al llarg del procés de manera eficient i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.
CA 2.2 Solucionar de manera autònoma situacions d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius amb fluïdesa, precisió i control.
CA 2.3 Identificar, analitzar i comprendre els factors clau que condicionen la intervenció dels components qualitatius i quantitatius de la motricitat en la realització de gests tècnics o situacions motrius variades, identificar errors comuns i proposar solucions.

CE 3 Difondre i promoure noves pràctiques motrius, compartir espais d'activitat físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat i prioritzar el respecte cap als participants i a les regles sobre els resultats, per contribuir autònomament a l'enteniment social i al compromís ètic.
CA 3.1 Organitzar i practicar diverses activitats motrius, valorant-ne el potencial com a possible sortida professional i analitzant els beneficis des de la perspectiva de la salut i les possibilitats d'interacció social.
- Organitzar i practicar diverses activitats motrius i valorar-ne el potencial com a possible sortida professional.
- Analitzar els beneficis de les activitats motrius des de la perspectiva de la salut i les possibilitats d'interacció social.
CA 3.2 Cooperar o col·laborar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist o situació que pugui sorgir durant el procés.
- Cooperar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist que pugui sorgir.
CA 3.3 Establir mecanismes de relació i entesa amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia, fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat.
- Entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia.
- Fer ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat.

CE 4 Analitzar críticament i investigar sobre les pràctiques i manifestacions culturals vinculades amb la motricitat segons l'origen i l'evolució des de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics, polítics i socials que n'hagin condicionat el desenvolupament, practicar-les i fomentar-ne la conservació per ser capaç de defensar des d'una postura ètica i contextualitzada els valors que transmeten.
CA 4.1 Comprendre i contextualitzar la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant els orígens i l'evolució fins a l'actualitat i rebutjant els components que no s'ajustin als valors d'una societat oberta, inclusiva, diversa i igualitària.
- Comprendre la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant-ne els orígens i l'evolució fins a l'actualitat.
CA 4.2 Crear i representar composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical, aplicant les més apropiades a cada composició per representar-les davant els companys o altres membres de la comunitat.
- Crear i representar, davant els companys o altres membres de la comunitat, composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical i aplicar amb precisió, idoneïtat i coordinació escènica les tècniques expressives més apropiades.

CE 5 Implementar un estil de vida sostenible i compromès amb la conservació i millora de l'entorn, organitzant i desenvolupant accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport i assumir responsabilitats en la seguretat de les pràctiques per contribuir

activament al manteniment i cura del medi natural i urbà i donar-ne a conèixer el potencial entre els membres de la comunitat.
CA 5.1 Promoure i participar en activitats físicoesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, interactuant amb l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, reduint al màxim la petjada ecològica i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.
- Promoure i participar en activitats físicoesportives en entorns urbans i naturals, terrestres o aquàtics.
- Minimitzar l'impacte de les activitats físicoesportives a l'entorn natural, mostrant consciència de la petjada ecològica.
- Desenvolupar actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais naturals o urbans on desenvolupin activitats físicoesportives.
CA 5.2 Practicar i organitzar activitats físicoesportives en derivats de la utilització dels equipaments, l'entorn o la pròpia actuació dels participants.
- Practicar i organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà assumint responsabilitats.
- Preveure els riscos de la pròpia activitat i de la utilització d'equipaments, l'entorn o l'actuació dels participants.
- Aplicar les normes de seguretat individuals i col·lectives a les activitats físicoesportives practicades en el medi natural i urbà.

Activitat física, oci i salut de 2n de Batxillerat

CE 1 Analitzar les distintes maneres d'entendre l'oci i l'activitat física en la societat actual, relacionant-les amb les seves repercussions en la qualitat de vida i identificant els aspectes fonamentals dels hàbits saludables per a comprometre's amb la necessitat d'adoptar un estil de vida actiu i saludable que contribueixi a la millora de la qualitat de vida.
CA 1.1 Valorar i experimentar les aportacions que les activitats físiques ens ofereixen pel que fa al benestar físic, afectiu i social-relacional considerant-les en l'organització del temps d'oci.
CA 1.2 Analitzar i valorar l'oferta social d'activitat física, reflexionant sobre els conceptes d'oci, salut i qualitat de vida i mostrant una actitud crítica davant el tractament que l'activitat física i l'esport té en la societat actual.
CA 1.3 Participar en l'organització i promoció de l'activitat física en el centre, analitzant els elements de l'organització d'un esdeveniment esportiu i/o recreatiu i fomentant explícitament la igualtat efectiva de drets i oportunitats.
CA 1.4 Comprendre la creació, organització i funcionament d'una entitat esportiva analitzant les associacions esportives de l'entorn proper.
CA 1.5 Conèixer i aplicar de manera responsable i autònoma les mesures específiques en la recuperació de lesions relacionades amb l'activitat física, com també l'aplicació de primers auxilis interioritzant els protocols de valoració primària i secundària.
CA 1.6 Adoptar estratègies per gestionar l'estrès emocional, social i acadèmic.
CE 2 Valer-se en situacions motrius amb lògiques internes i externes variades valorant i reajustant la pròpia intervenció i la de la resta per crear de forma autònoma plans d'acció individuals i col·lectius elaborats.
CA 2.1 Participar activament en un ampli repertori d'activitats artísticodexpressives, jocs i esports, avaluar la intervenció realitzada i plantejar propostes de millora.
CA 2.2 Crear de forma autònoma plans d'acció elaborats analitzant les exigències de la tasca motriu i les característiques i circumstàncies dels participants.

CE 3 Dissenyar, aplicar i avaluar intervencions didàctiques de l'àmbit motor a partir de l'anàlisi de les característiques i necessitats de les persones objecte de la intervenció, per familiaritzar-se amb els elements clau en el procés d'ensenyament i aprenentatge motor.

CA 3.1 Analitzar les situacions motrius des de la seva lògica interna i externa seleccionant i modificant les tasques motrius ajustant-les a les necessitats de la intervenció didàctica.

CA 3.2 Dissenyar i dirigir seqüències didàctiques motrius valorant les diferents estratègies i estils d'intervenció i avaluant els processos i els resultats.

CE 4 Planificar i gestionar la condició física aplicant les lleis i els principis d'entrenament i analitzant les diferents proves físiques d'accés a professions o estudis relacionats amb l'activitat física, per contribuir al desenvolupament eficaç de les capacitats físiques condicionals i coordinatives pròpies o de tercers.

CA 4.1 Identificar i comprendre l'estructura i funcionament del cos humà, analitzant els fenòmens bàsics d'adaptació de l'organisme a l'exercici físic i la importància d'una alimentació saludable.

CA 4.2 Dissenyar i portar a terme un programa bàsic de condicionament físic adaptat a les característiques i necessitats personals i basat en una anàlisi prèvia de la condició física.

CA 4.3 Valorar les possibles sortides acadèmiques i professionals relacionades amb l'activitat física, analitzant els requisits d'accés, itineraris i els diferents àmbits de desenvolupament professional.

CE 5 Desenvolupar comportaments responsables i de respecte, potenciant un clima positiu, l'esperit emprenedor, creativitat, autonomia, iniciativa personal, treball en equip i sentit crític per promoure valors i actituds que possibilitin la inserció fructífera en la societat i cuidar i conservar els béns naturals i socioculturals.

CA 5.1 Promoure valors i actituds de convivència per contribuir al bon clima de classe i del centre, mostrant autonomia, iniciativa personal i sentit crític.

CA 5.2 Contribuir a la conservació de l'entorn natural i urbà minimitzant l'impacte ambiental que les diferents pràctiques motrius puguin generar i mostrar una actitud ecoresponsable.

CA 5.3 Crear i emprar materials autoconstruïts actuant des d'una perspectiva ecosostenible i comunitària de l'entorn.

CA 5.4 Participar activament en les dinàmiques i activitats plantejades gestionant adequadament les emocions i les relacions socials.

CA 5.5 Desenvolupar comportaments responsables amb el patrimoni cultural i natural de les Illes Balears promovent-ne l'ús per a l'exercici i la relaxació.

4. Els sabers bàsics seqüenciats i temporitzats per a cada curs, organitzats en unitats de programació.

1r ESO

DURANT TOT EL CURS I A TOTES LES UNITATS DE PROGRAMACIÓ:

- La higiene com a element imprescindible en la pràctica d'exercici físic i esport

UP1. CONDICIÓ FÍSICA: JOCS I TESTS

- Taxa mínima d'activitat física diària i setmanal.
- Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals.

- Alimentació saludable i valor nutricional dels aliments
- Tècniques de relaxació.
- Cura del cos: escalfament general autònom.
- Efectes sobre la salut dels mals hàbits vinculats a comportaments socials tals com tabac, alcohol, begudes energètiques, addiccions, etc.
- Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius.
- L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal.
- Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques.
- Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius.

UP2. ESPORTS ALTERNATIUS

- Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball.
- Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les x característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals.
- Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives.
- Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició.
- Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil.
- Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.
- Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició.
- Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives.
- Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives.
- Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu

UP3. ESPORT ADAPTAT

- Actitud crítica davant d'elements de l'entorn que suposin obstacles a X l'accessibilitat universal i a la mobilitat activa, autònoma, saludable i segura.
- Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu

UP4. PRIMERS AUXILIS

- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: calçat esportiu i ergonomia.
- Tècnica PAS (protegir, avisar, socórrer). Protocol 112. Suport vital bàsic (SVB).
- Anàlisi del risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus dels mateixos

UP5. BÀDMINTON

- Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball.
- Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les x característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals.
- Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives
- Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició
- Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició.
- Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives.
- Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu

UP6. JOCS I BALLS CULTURALS

- Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu.
- Aportacions de la cultura motriu (jocs i danses) a l'herència cultural. Jocs i danses populars i tradicionals de les Illes Balears

UP7. SENDERISME I ACTIVITATS AL MEDI NATURAL

- Normes d'ús: respecte per les normes viàries en els desplaçaments actius quotidians per a una mobilitat segura, saludable i sostenible.
- La bicicleta com a mitjà de transport habitual.
- Anàlisi del risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus dels mateixos.

UP8. HANDBOL

- Anàlisi crítica dels estereotips corporals.
- Anàlisi crítica dels estereotips de gènere en l'esport
- Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball
- Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les x característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals.
- Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives
- Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició

- Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició.
- Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives.
- Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives
- Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu
- Esport i perspectiva de gènere: mitjans de comunicació i promoció de l'esport en igualtat. Presència i rellevància de figures de l'esport. Anàlisi crítica. Igualtat de gènere en les professions associades a l'esport (comentaristes, periodistes, esportistes, tècnics, etc.).

UP9. ACROSPORT

- Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball
- Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius.
- Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives
- Usos comunicatius de la corporalitat: expressió de sentiments i emocions en diferents contextos. Tècniques d'interpretació
- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic-expressiu.

2n ESO

DURANT TOT EL CURS I A TOTES LES UNITATS DE PROGRAMACIÓ:

- La higiene com a element imprescindible en la pràctica d'exercici físic i esport

UP1. CONDICIÓ FÍSICA: JOCS I TESTS

- Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals.
- Cura del cos: escalfament general autònom.
- Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relació de la musculatura del core (zona mitjana o lumbopèlvica) i la seva relació amb el manteniment de la postura.
- Pautes per prevenir i tractar el dolor muscular d'origen retardat.
- Tècniques de relaxació.
- Trastorns alimentaris associats a la pràctica de l'activitat física i l'esport, com per exemple anorèxia, complex d'Adonis, bulímia, ortorèxia, etc.
- Eines digitals per a la gestió de l'activitat física
- Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques
- Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius.

UP2. BÀSQUET

- Impacte social i influència de l'esport en la cultura actual: l'esport com a fenomen de masses. Aspectes positius i negatius
- Anàlisi crítica dels estereotips de competència motriu.
- Anàlisi crítica dels comportaments violents i incitació a l'odi en l'esport.
- Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives.
- Elecció de la pràctica física: gestió de les situacions de competició sobre la base de criteris de lògica, respecte al rival i motivació
- Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les x característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals.
- Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives
- Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició
- Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició.
- Perseverança i tolerància a la frustració en contextos físicoesportius
- Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives
- Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

UP3. VOLEIBOL

- Elecció de la pràctica física: gestió de les situacions de competició sobre la base de criteris de lògica, respecte al rival i motivació
- Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball
- Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les x característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals.
- Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives
- Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició
- Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició.
- Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físicoesportives

- Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura

UP4. RUGBI

- Anàlisi crítica dels estereotips de competència motriu.
- Anàlisi crítica dels comportaments violents i incitació a l'odi en l'esport.
- Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives.
- Elecció de la pràctica física: gestió de les situacions de competició sobre la base de criteris de lògica, respecte al rival i motivació
- Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les x característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals.
- Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives
- Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició
- Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició.
- Perseverança i tolerància a la frustració en contextos físicoesportius
- Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives
- Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura

UP5. FLOORBALL

- Elecció de la pràctica física: gestió de les situacions de competició sobre la base de criteris de lògica, respecte al rival i motivació
- Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball
- Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les x característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals.
- Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives
- Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició
- Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil

- Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició.
- Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

UP6. ESPORT ADAPTAT

- Situacions en la pràctica dels esports adaptats. Elements, obstacles, mobilitat, seguretat... Consciència i empatia cap als diferents col·lectius.
- Actitud crítica davant d'elements de l'entorn que suposin obstacles a X l'accessibilitat universal i a la mobilitat activa, autònoma, saludable i segura.

UP7. ACTIVITATS AL MEDI NATURAL

- L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal.
- Utilització d'espais urbans i naturals per a la pràctica esportiva: parkour, skate o similars.
- Consum responsable: autoconstrucció de materials per a la pràctica motriu.
- Disseny d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
- Cura de l'entorn proper, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans.

UP8. PRIMERS AUXILIS

- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: calçat esportiu i ergonomia
- Mesures de seguretat en activitats físiques dins i fora del centre escolar
- Actuacions bàsiques davant accidents durant la pràctica d'activitats físiques
- Anàlisi del risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus dels mateixos

UP9. EXPRESSIÓ CORPORAL: MÍMICA

- Creativitat motriu: resolució de reptes i situacions-problema de manera original, tant individualment com en grup
- Els jocs i les danses com a manifestació de la interculturalitat
- Usos comunicatius de la corporalitat: expressió de sentiments i emocions en diferents contextos. Tècniques d'interpretació
- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic-expressiu.

UP10. AUTOCONSTRUCCIÓ DE MATERIALS

- Preparació de la pràctica motriu: autoconstrucció de materials com a complement i alternativa en la pràctica d'activitat física i esport.
- Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives.
- Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició.

- Creativitat motriu: resolució de reptes i situacions-problema de manera original, tant individualment com en grup.

3r ESO

UP1. CONDICIÓN FÍSICA

- Salut física
- Control de resultats i variables fisiològiques bàsiques a conseqüència de l'exercici físic.
- Alimentació saludable i anàlisi crítica de la publicitat relacionada amb alimentació (dietes no saludables, fraudulentos o sense base científica, aliments no saludables i similars).
- Educació postural: ergonomia en activitats quotidianes (davant de pantalles, ordinador, taula de treball i similars).
- Cura del cos: escalfament específic autònom.
- Capacitats condicionals: planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.

UP2. BÀDMINTON

- Preparació de la pràctica motriu: manteniment i reparació de material esportiu.
- Beneficis de la pràctica de l'activitat física i perjudicis del sedentarisme i la inactivitat física. Prevenció de les malalties.
- Reflexió i aplicació de mesures i pautes d'higiene en contextos de pràctica d'exercici físic.
- Planificació i autoregulació de projectes motors: mecanismes per enregistrar, controlar i valorar les aportacions realitzades pels integrants del grup al llarg d'un projecte.
- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius. Gestió del risc propi i del risc dels altres. Mesures col·lectives de seguretat: preparació de l'espai de pràctica, escalfament i altres.

UP3. CIRCO

- Usos comunicatius de la corporalitat: tècniques específiques d'expressió corporal.
- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu: ball contemporani, ball de saló, acrosport, etc.

UP4. HANDBOL

- Suplementació i dopatge en l'esport. Riscos i condicionants ètics.
- Exigències i pressions de la competició.
- Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals.
- Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives.
- Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil.
- Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició.
- Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte.

- Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil
- Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals per resoldre-la acuradament.

UP5. ESPORTS ALTERNATIUS

- Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació.
- Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física.
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

UP6. ESPORTS TRADICIONALS

- Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els esports com a senya d'identitat cultural.
- Esport i perspectiva de gènere: història de l'esport des de la perspectiva de gènere i igualtat en l'accés a l'esport (diferències segons gènere, país, cultura, etc.).
- Estereotips de competència motriu percebuda segons el gènere, l'edat o qualsevol altra característica. Exemples de referents que mostrin la diversitat en l'esport.

UP7. ACTIVITATS EN LA NATURA

- Respecte a les normes viàries en els desplaçaments actius quotidians per a una mobilitat segura, saludable i sostenible.
- La pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport habitual.
- Anàlisi i gestió del propi risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà i mesures col·lectives de seguretat.
- Consum responsable: us sostenible i manteniment de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'activitat física.
- Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
- Cura de l'entorn, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat i d'exercici físic en entorns naturals i urbans.

4t ESO

UP1. CONDICIÓN FÍSICA

- Control de resultats i variables fisiològiques bàsiques a conseqüència de l'exercici físic.
- Autoregulació i planificació de l'entrenament.
- Educació postural: moviments, postures i estiraments davant dolors musculars.
- Pautes per prevenir i tractar el dolor muscular d'origen retardat.
- Pràctiques perilloses entorn del cos i l'activitat física. Mites i falses creences entorn del cos i l'activitat física.

- Cura del cos: escalfament específic autònom.
- Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en els mitjans de comunicació. Efectes negatius dels models estètics predominants i trastorns vinculats al culte insà al cos (complex d'Adonis, anorèxia, bulímia, etc.).
- Creació d'una identitat corporal definida i consolidada allunyada d'estereotips sexistes.
- Capacitats condicionals: planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.
- Nous espais i pràctiques esportives urbanes (crossfit, gimnasos urbans, circuits de cal·listènia o similars).
- Beneficis de la pràctica de l'activitat física i perjudicis del sedentarisme i la inactivitat física. Prevenció de les malalties.
- Reflexió i aplicació de mesures i pautes d'higiene en contextos de pràctica d'exercici físic.
- Planificació i autoregulació de projectes motors: mecanismes per enregistrar, controlar i valorar les aportacions realitzades pels integrants del grup al llarg d'un projecte.
- Eines digitals per a la gestió de l'activitat física.
- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius. Gestió del risc propi i del risc dels altres. Mesures col·lectives de seguretat: preparació de l'espai de pràctica, escalfament i altres.

UP2. BÀSQUET

- Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals.
- Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives.
- Cerca de l'acció òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil.
- Cerca de l'acció òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició.
- Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte.
- Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil.
- Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físiques i esportives: aprofundiment, identificació i correcció d'errors comuns.
- Creativitat motriu: creació de reptes i situacions-problema amb resolució possible mitjançant els recursos disponibles.
- Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació.
- Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius.
- Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física.
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

UP3. SENDERISME

- Barreres arquitectòniques i obstacles de l'entorn que impedeixen o dificulten l'activitat física autònoma i saludable en l'espai públic i vial.

- Anàlisi i gestió del propi risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà i mesures col·lectives de seguretat.
- Consum responsable: ús sostenible i manteniment de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'activitat física.
- Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.

UP4. VOLEY

- Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives.
- Cerca de l'acció òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil.
- Cerca de l'acció òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició.
- Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físiques i esportives: aprofundiment, identificació i correcció d'errors comuns.
- Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació.
- Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius.
- Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física.
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

UP5. JOCS I BALLS TRADICIONALS

- Usos comunicatius de la corporalitat: tècniques específiques d'expressió corporal.
- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu: ball contemporani, ball de saló, acrosport, etc.
- Organització d'espectacles i esdeveniments artístics i expressius.
- Influència de l'esport en la cultura actual: esport i interessos polítics i econòmics.

UP6. PRIMERS AUXILIS

- Actuacions davant accidents. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar). Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra de Heimlich, senyals d'ictus i similars).

UP7. SIGUEM PROFES

- Elecció de la pràctica física en funció dels diferents usos i finalitats de l'activitat física i de l'esport a partir del context, activitat i companys.
- Preparació de la pràctica motriu: manteniment i reparació de material esportiu.

1r de Batxillerat

UP1. CONDICIÓN FÍSICA

- Programa personal d'exercici físic (atenent freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat).

- Autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives (com a requisit previ a la planificació): tècniques, estratègies i eines de mesura.
- Identificació d'objectius (motrius, saludables, d'activitat o similars) a aconseguir amb un programa d'exercici físic personal.
- Avaluació de l'assoliment dels objectius i reorientació d'activitats a partir dels resultats.
- Autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives (com a requisit previ a la planificació): tècniques, estratègies i eines de mesura.
- Eines digitals per a la gestió de l'exercici físic.
- Musculatura de la faixa abdominal —core— (zona mitjana o lumbar i pèlvica) per a l'entrenament de la força.
- Tècniques bàsiques de descàrrega postural i tècniques de relaxació.
- Hàbits socials i els seus efectes tant positius com negatius en la condició física i la salut.
- Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en publicitat i mitjans de comunicació.
- Planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.

UP2. ORGANITZACIÓ DE LLIGA DE PATIS I ACTIVITATS AMB LES ESCOLES ADSCRITES

- Professions vinculades a l'exercici físic i a la salut.
- Gestió de les mesures relacionades amb la planificació de l'exercici físic i activitat esportiva (tipus d'esport, material necessari, objectius de la preparació, activitats i similars).
- Selecció responsable i sostenible del material esportiu. Anàlisi crítica d'estratègies publicitàries.
- Autogestió de projectes personals de caràcter motor a tots els nivells (social, motivacional, organitzatiu o similar).
- Els jocs i esports tradicionals i autòctons i el seu vincle cultural: origen, evolució, preservació i factors condicionants.
- Professions que envolten l'esport. Exemples de bones pràctiques.
- Anàlisi de les possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica d'activitat física: equipaments, usos i necessitats.

UP3. PREVENCIÓ DE LESIONS I SALUT

- Identificació de problemes posturals bàsics i planificació preventiva de la salut postural en activitats físiques específiques.
- Dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals.
- Pràctiques d'exercici físic que tenen efectes negatius per a la salut individual o col·lectiva.
- Pràctiques d'exercici físic amb efectes positius sobre la salut personal i col·lectiva, com per exemple: la pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport urbà habitual.
- Avantatges i inconvenients de l'esport professional. Històries de vida d'esportistes professionals.
- Tècniques de respiració, visualització i relaxació per alliberar estrès i enfocar situacions que requereixen gran càrrega cognitiva.
- Trastorns vinculats amb la imatge corporal: complex d'Adonis (vigorexia), anorèxia, bulímia i altres.

- Prevenció d'accidents. Gestió i planificació de factors de risc en activitats físiques: exercicis compensatoris de la musculatura, mesures de seguretat.
- Actuacions crítiques davant accidents. Conducta PAS: protegir, avisar, socórrer. Desplaçaments i transport d'accidentats. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar). Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra de Heimlich, senyals d'ictus i similars). Contingut bàsic de l'equip d'assistència (farmaciola).
- Protocols davant alertes escolars.
- Esport, política i economia: anàlisi crítica de la seva influència en la societat. Mercat, consumisme i esport.

UP4. ACROSPORT I BALL

- Gestió de l'èxit i la fama en contextos fisicoesportius: exemples, dificultats i estratègies. Històries de vida significatives.
- Habilitats socials: estratègies d'integració d'altres persones en les activitats de grup.
- Acompliment de rols i funcions relacionats amb l'esport: arbitratge, entrenador, participant, espectador i altres.
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per raó de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, sexistes i LGTBI-fòbies).
- Tècniques específiques d'expressió corporal.
- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb intencionalitat estètica o artística i expressiva.
- Estereotips de gènere en contextos fisicoesportius. Presència en mitjans de comunicació

UP5. BÀDMINTON

- Resolució de situacions motrius variades ajustant eficientment els components de la motricitat en activitats individuals.
- Anàlisi col·lectiva de resultats i reajustament d'actuacions per aconseguir l'èxit en activitats cooperatives.
- Accions que provoquen situacions d'avantatge respecte a l'adversari. Acompliment de rols diversos en sistemes tàctics posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip.
- Presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals, com també reajustament de la pròpia intervenció per resoldre-la adequadament.
- Perfeccionament de les habilitats específiques dels esports o activitats físiques que responguin als seus interessos.
- Creació de reptes i situacions-problema amb la resolució més eficient d'acord amb els recursos disponibles.
- Habilitats socials: estratègies d'integració d'altres persones en les activitats de grup.
- Normes extraesportives per garantir la igualtat en l'esport: joc net (fair-play) financer, coeducació en esport base i similars.
- Acompliment de rols i funcions relacionats amb l'esport: arbitratge, entrenador, participant, espectador i altres.
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per raó de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, sexistes i LGTBI-fòbies).

UP6. ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

- Foment de la mobilitat activa, sostenible i segura en activitats quotidianes, per exemple, l'aprenentatge de la pràctica ciclista urbana segura.
- Anàlisi de les possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica d'activitat física: equipaments, usos i necessitats.
- Actuacions per a la millora de l'entorn urbà des del punt de vista de la motricitat (ús esportiu, accessibilitat, mobilitat, seguretat o similars).
- Previsió de riscos associats a les activitats i els derivats de la pròpia actuació i de la del grup. Factors i elements de risc que requereixen atenció o esforç (cansament, durada de la prova o similars) i bon ús i estat dels materials i equipaments.
- Promoció i usos creatius de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'exercici físic i contribució a la seva sostenibilitat: activitats agroecològiques, ús d'eines, tasques de reparació, creació i manteniment d'espais, etc.
- Cura i millora de l'entorn pròxim, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà.

2n de Batxillerat

UP1. ACTIVITAT FÍSICA I SALUT INTEGRAL

- Anàlisi dels conceptes bàsics: activitat física, exercici físic, condició física, salut i qualitat de vida.
- Evolució del concepte de qualitat de vida.
- Efectes positius i riscos de la pràctica regular d'exercici físic sobre la forma física i la salut.
- Aplicació dels criteris bàsics d'actuació i pràctica de maniobres bàsiques de primers auxilis: valoració primària i secundària.
- Pautes per a la recuperació de lesions relacionades amb l'activitat física.
- Activitats relacionades amb hàbits saludables com la postura, la relaxació i la respiració.
- Mobilitat sostenible.
- Tècniques de relaxació. Estratègies per a la gestió de l'estrès i l'impacte en la salut mental.
- Mindfulness, ioga, dinàmiques de gestió grupal, altres.

UP2. CONDICIONAMENT FÍSIC

- Anatomia i fisiologia de l'exercici físic.
- Fenòmens bàsics d'adaptació de l'organisme a l'exercici físic.
- Principis i lleis que regulen l'entrenament.
- Les capacitats físiques bàsiques condicionals i coordinatives.
- Sistemes d'entrenament de les capacitats físiques.
- Disseny de l'entrenament.
- Avaluació de la condició física mitjançant proves objectives.
- Disseny d'un programa de condicionament físic adaptat a les necessitats personals.
- Anàlisi i reflexió sobre els hàbits alimentaris i disseny de dietes dirigides a una alimentació equilibrada en funció de l'activitat física.
- Neurociència. Exercici físic, memòria i capacitat d'aprenentatge.

UP3. LUDOMOTRICITAT I SOCIOLOGIA

- Situacions psicomotrius.
- Situacions sociomotrius d'oposició, de cooperació i d'oposició-col·laboració.
- Situacions motrius en entorn amb incertesa.
- Activitats físiques artisticoexpressives.
- Quasijocs, esports, jocs tradicionals i situacions didàctiques.
- Valors individuals, socials i mediambientals: joc net, treball en equip, confiança en un mateix, respecte a les normes, participació democràtica, autonomia i iniciativa personal, respecte a la diversitat, conductes sostenibles i ecològiques.
- Resiliència i actitud positiva davant l'esforç i la superació.
- Activitats lúdiques i la seva relació amb les habilitats socials. Esport i temps lliure, influència en la cultura i desenvolupament social.

UP4. ENSENYAMENT, PLANIFICACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA

- Planificació i organització d'activitats fisicoesportives.
- Conceptes bàsics de la ciència de l'acció motriu relacionats amb l'educació física.
- L'educació física: evolució històrica, fins i perspectives actuals.
- Disseny de sessions i seqüències didàctiques senzilles: objectius, continguts, metodologia i avaluació.
- Estudis, sortides professionals de l'àmbit de l'activitat física i l'esport i proves físiques d'accés.

UP5. ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT EN LA SOCIETAT DE L'OCI

- Oci i temps lliure: activitat física en la societat.
- L'esport en la societat contemporània: concepte, evolució i les seves manifestacions (esport espectacle, competitiu, educatiu, adaptat, recreatiu...).
- Organismes i institucions esportius: Consell Superior d'Esports, entitats esportives: federacions, clubs, agrupacions esportives escolars...
- Impacte de determinades activitats en el medi ambient i actuacions per a la cura de l'entorn.
- Autoconstrucció i reciclatge de materials.
- Oferta social dels possibles esports o activitats físiques practicables en el nostre entorn.
- L'univers lúdic balear: ball de bot i foguerons.
- El projecte pedagògic de Pierre de Coubertin i el moviment olímpic actual: evolució dels Jocs Olímpics.

5. Processos i instruments d'avaluació i sistema de qualificació.

Al departament hem repartit els percentatges dels diferents criteris a cada nivell, de forma que agrupam aquests, als continguts que volem treballar a cada nivell. Cada avaluació té assignades diferents situacions d'aprenentatge de manera que al finalitzar el curs es treballaran tots els criteris enllaçats a aquestes situacions. La repartició ha quedat de la següent manera:

1r ESO

QUÈ TREBA LLAM?	CRITERIS D'AVUACIÓ	%
PART PRÀCTICA	1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	30%
	2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	
	2.2. Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisió en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de l'oponent (si n'hi hagués) i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.	
	2.3 Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatiu i quantitatiu de la motricitat de manera eficient i creativa, fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb progressiva autonomia	
	4.1. Gestionar la participació en jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres, afavorint la seva conservació i valorant els seus orígens, evolució i influència en les societats contemporànies.	
	4.3. Participar activament en la creació i representació de composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.	
PART TEÒRICA	1.5. Analitzar i valorar la incidència que unes certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció.	20%
	4.2. Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat, o els comportaments sexistes vinculats a aquestes manifestacions.	
PART ACTIVITAT	1.2. Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	40%
	3.1. Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.	
	3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per tal d'aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.	
	3.3. Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, cultural, socioeconòmic o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.	
EXTRAESCOLARS	5.1. Participar en activitats físicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.	10%

2n ESO

QUÈ TREBALLAM?	CRITERIS D'AVALUACIÓ	%
PART PRÀCTICA	1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	30%
	1.3. Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament.	
	2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	
	2.2. Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisió en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de l'oponent (si n'hi hagués) i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.	
	2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb progressiva autonomia.	
	4.3. Participar activament en la creació i representació de composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.	
PART TEÒRICA	1.4. Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant accidents derivats de la pràctica d'activitat física, aplicant mesures bàsiques de primers auxilis.	20%
	1.6. Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, així com els riscos per al seu ús en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	
	4.2. Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat, o els comportaments sexistes vinculats a aquestes manifestacions.	
PART ACTIVITAT	1.2. Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	40%
	1.5. Analitzar i valorar la incidència que unes certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció.	
	3.1. Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.	
	3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per tal d'aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.	

	3.3. Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.	
EXTRA ESCOL ARS	5.1. Participar en activitats físicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.	10%
	5.2. Practicar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.	

3r ESO

QUÈ TREBALLAM?	CRITERIS D'AVUACIÓ	%
PART PRÀCTICA	1.1. Planificar i autoregular la pràctica d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	40%
	1.3. Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar preventivament.	
	2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	
	2.2. Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i resultats obtinguts.	
	4.3. Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionadament i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys i companyes o altres membres de la comunitat.	
	1.6. Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana des del maneig de recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	20%

PART TEÒRI CA	4.2. Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contextos de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de tots dos gèneres en l'àmbit físicoesportiu.	
PART ACTIT UDINA L	1.2. Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autoregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable. 1.5. Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgin els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base a criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat. 3.1. Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres. 3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final. 3.3. Relacionar-se i entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia i fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectiva i sexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmic o de competència motriu, i posicionant-se activament enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència, fent respectar el propi cos i el dels demés.	30%
EXTRA ESCOL ARS	5.1. Participar en activitats físiques i esportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin. 5.2. Dissenyar i organitzar activitats físiques i esportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.	10%

4t ESO

QUÈ TREBA LLAM?	CRITERIS D'AVALUACIÓ	%
	1.1. Planificar i autoregular la pràctica d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	
	2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	
	2.2. Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i resultats obtinguts.	

PART PRÀCTICA	2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia.	40%
	4.1. Comprendre i practicar diverses modalitats relacionades amb la cultura pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món, identificant i contextualitzant la influència social de l'esport en les societats actuals, tot valorant els seus orígens, la seva evolució i les seves diferents manifestacions i interessos econòmics i polítics.	
	4.3. Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionadament i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys i companyes o altres membres de la comunitat.	
PART TEÒRICA	1.4. Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis.	20%
	1.6. Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana des del maneig de recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	
	4.2. Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contextos de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de tots dos gèneres en l'àmbit físicoesportiu.	
PART ACTIVITUDINAL	1.2. Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autoregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	30%
	1.5. Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgin els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base a criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.	
	3.1. Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.	
	3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.	
	3.3. Relacionar-se i entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia i fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectiva i sexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmica o de competència motriu, i posicionant-se activament enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència, fent respectar el propi cos i el dels demés.	
EXTRA ESCOLARS	5.1. Participar en activitats físiques i esportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.	10%
	5.2. Dissenyar i organitzar activitats físiques i esportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.	

1r BATXILLER

QUÈ TREBALLAM?	CRITERIS D'AVUACIÓ	%
PART TEÒRIC O-PRÀCTICA	1.1. Planificar, elaborar i posar en pràctica de manera autònoma un programa personal d'activitat física dirigit a la millora o al manteniment de la salut, aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal, avaluant els resultats obtinguts.	65%
	1.2. Incorporar de manera autònoma, i segons les seves preferències personals, els processos d'activació corporal, autoregulació i dosatge de l'esforç, alimentació saludable, educació postural i relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, reflexionant sobre la seva relació amb possibles estudis posteriors o futurs acompliments professionals.	
	1.3. Conèixer i aplicar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de l'activitat física, així com per a l'aplicació de primers auxilis davant situacions d'emergència o accident, identificant les possibles transferències que aquests coneixements tenen a l'àmbit professional i ocupacional.	
	1.5. Emprar de manera autònoma aplicacions i dispositius digitals relacionats amb la gestió de l'activitat física, respectant la privacitat i les mesures bàsiques de seguretat vinculades a la difusió pública de dades personals.	
	2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist o situació que pugui anar sorgint al llarg del procés de manera eficient, creativa i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.	
	2.2. Solucionar de manera autònoma situacions d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius amb fluïdesa, precisió i control.	
	2.3. Identificar, analitzar i comprendre els factors clau que condicionen la intervenció dels components qualitius i quantitatius de la motricitat en la realització de gests tècnics o situacions motrius variades, identificar errors comuns i proposar solucions.	
	3.1. Organitzar i practicar diverses activitats motrius, valorant-ne el potencial com a possible sortida professional i analitzant els beneficis des de la perspectiva de la salut i les possibilitats d'interacció social.	
	4.1. Comprendre i contextualitzar la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant els seus orígens i la seva evolució fins a l'actualitat i rebutjant aquells components que no s'ajustin als valors d'una societat oberta, inclusiva, diversa i igualitària.	
PART ACTIU	4.2. Crear i representar composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical, aplicant amb precisió, idoneïtat i coordinació escènica les tècniques expressives més apropiades a cada composició per representar-les davant els seus companys o altres membres de la comunitat.	25%
	3.2. Cooperar o col·laborar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist o situació que pugui sorgir durant el procés.	
	3.3. Establir mecanismes de relació i entesa amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia, fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat.	
	1.4. Actuar de manera crítica, compromesa i responsable davant els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal i els comportaments que posin en risc la salut.	
	5.1. Promoure i participar en activitats físicoesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, interactuant amb l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, reduint al màxim la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.	

EXTRAESCOLARS	5.2. Practicar i organitzar activitats fisicoesportives en derivats de la utilització dels equipaments, l'entorn o la pròpia actuació dels participants.	10%
---------------	--	-----

2n BATXILLER

QUÈ TREBALLAM?	CRITERIS D'AVUACIÓ	%
PART PRÀCTICA	1.1 Valorar i experimentar les aportacions que les activitats físiques ens ofereixen pel que fa al benestar físic, afectiu i social-relacional considerant-les en l'organització del temps d'oci.	40%
	2.1 Participar activament en un ampli repertori d'activitats artísticoadressives, jocs i esports, avaluar la intervenció realitzada i plantejar propostes de millora.	
	2.2 Crear de forma autònoma plans d'acció elaborats analitzant les exigències de la tasca motriu i les característiques i circumstàncies dels participants.	
	3.1 Analitzar les situacions motrius des de la seva lògica interna i externa seleccionant i modificant les tasques motrius ajustant-les a les necessitats de la intervenció didàctica.	
	3.2 Dissenyar i dirigir seqüències didàctiques motrius valorant les diferents estratègies i estils d'intervenció i avaluant els processos i els resultats.	
	4.2 Dissenyar i portar a terme un programa bàsic de condicionament físic adaptat a les característiques i necessitats personals i basat en una anàlisi prèvia de la condició física.	
	5.2 Contribuir a la conservació de l'entorn natural i urbà minimitzant l'impacte ambiental que les diferents pràctiques motrius puguin generar i mostrar una actitud ecoresponsable.	
PART ACTITUDINAL	1.2 Analitzar i valorar l'oferta social d'activitat física, reflexionant sobre els conceptes d'oci, salut i qualitat de vida i mostrant una actitud crítica davant el tractament que l'activitat física i l'esport té en la societat actual.	40%
	1.6 Adoptar estratègies per gestionar l'estrès emocional, social i acadèmic.	
	5.1 Promoure valors i actituds de convivència per contribuir al bon clima de classe i del centre, mostrant autonomia, iniciativa personal i sentit crític.	
	5.4 Participar activament en les dinàmiques i activitats plantejades gestionant adequadament les emocions i les relacions socials.	
	5.5 Desenvolupar comportaments responsables amb el patrimoni cultural i natural de les Illes Balears promovent-ne l'ús per a l'exercici i la relaxació.	
PART TEÒRICO-PRÀCTICA	1.4 Comprendre la creació, organització i funcionament d'una entitat esportiva analitzant les associacions esportives de l'entorn proper.	20%
	1.5 Conèixer i aplicar de manera responsable i autònoma les mesures específiques en la recuperació de lesions relacionades amb l'activitat física, com també l'aplicació de primers auxilis interioritzant els protocols de valoració primària i secundària.	
	4.1 Identificar i comprendre l'estructura i funcionament del cos humà, analitzant els fenòmens bàsics d'adaptació de l'organisme a l'exercici físic i la importància d'una alimentació saludable.	

	4.3 Valorar les possibles sortides acadèmiques i professionals relacionades amb l'activitat física, analitzant els requisits d'accés, itineraris i els diferents àmbits de desenvolupament professional.	
	5.3 Crear i emprar materials autoconstruïts actuant des d'una perspectiva ecosostenible i comunitària de l'entorn.	

A cada avaluació de seguiment, la qualificació de cada alumne, serà definida per les diferents notes registrades dels criteris, de manera que la nota final serà la mitjana d'aquests.

En el cas, de què un alumne no pugui realitzar pràctica amb motiu justificat, per un metge, se li realitzarà una adaptació de l'assignatura treballant els continguts de manera teòrica o teòrica/pràctica.

6. Estratègies didàctiques i metodològiques: organització, recursos, agrupaments, criteris per a l'elaboració de situacions i activitats que es considerin necessàries.

L'apartat metodologia és molt ampli, el desglossarem per parts amb relació a la nostra actuació:

Respecte als estils d'ensenyament:

El llibre de Muska Mosston "*Els estils d'ensenyament a l'Educació Física (1984)*" és el referent internacional que dona peu a reflexionar sobre els diferents estils que es poden utilitzar, tot considerant les innovacions dels darrers anys. Així doncs, tenim:

REPRODUCCIÓ DEL MODEL (més directiu i autoritari, funcionen millor al principi de les UD)	REPRODUCCIÓ I ENSENYAMENT PER RECERCA (més autoaprenentatge, més creatiu, per finals de UD funcionen molt bé)
a. Comanament directe	f. Descobriment guiat
a. Assignació de tasques	f. Resolució de problemes
a. Ensenyament Recíproc	f. Programa individualitzat
a. Autoavaluació	f. Per alumnes iniciats
a. Inclusió	f. Auto-ensenyament

Respecte a la metodologia general portarem a terme les següents orientacions:

- Es potenciaran metodologies actives i contextualitzades que faciliten la participació de l'alumnat i l'adquisició i ús de coneixements en situacions reals.
- Partirem d'aprenentatges més simples per avançar gradualment cap a altes de més complexes.
- Es dissenyaran activitats d'aprenentatge integrades que permetin als alumnes avançar cap als resultats d'aprenentatge de més d'una competència
- Les estratègies docents utilitzades afavoriran la motivació i la curiositat i la necessitat per adquirir coneixements, destreses, actituds i valors.

- Es fomentarà la reflexió i investigació, així com la realització de tasques que suposin un repte assumible per a l'alumnat.
- S'utilitzarà estratègies, procediments i accions que permetin l'experimentació, i que suposin l'ús significatiu de la lectura, escriptura, TIC i la expressió oral mitjançant debats o presentacions orals.
- Es portaran a terme estratègies metodològiques que tinguin en compte els diferents ritmes d'aprenentatge, afavoreixin la capacitat d'aprendre per si mateixos i promoguin el treball en equip.

De forma **específica** per la matèria d'Educació Física, tindrem en compte les següents orientacions metodològiques:

- Es consideraran els continguts que motivin a l'alumne, aplicables a situacions reals en les quals l'alumne trobi sentit a tot allò que aprèn, afavorint la continuïtat de la pràctica d'activitat física de forma autònoma en horari extraescolar.
- S'afavorirà l'aprenentatge significatiu, de forma que existeixi una connexió entre el que es pretén ensenyar i el que saben.
- La metodologia més adequada serà la combinació dels diferents estils d'ensenyança, enfocats sempre cap a la utilització de metodologies actives col·laboratives i contextualitzades.
- Les metodologies que més afavoriran el desenvolupament de les competències, la motivació i la participació activa de l'alumnat són les que contextualitzen l'aprenentatge dintre un entorn el més real possible, potenciant els estils d'ensenyament productius, tan cognoscitius (resolució de problemes o descobriment guiat) com els creatius.
- El bon clima de convivència, així com el respecte, fair play i el treball en equip deuen ser una constant a mantindre en el dia a dia, especialment durant el desenvolupament de qualsevol pràctica físic-esportiva.
- L'Educació Física té un caràcter evidentment pràctic, i per això buscarem que el temps de compromís motor durant les sessions sigui el major possible, utilitzant metodologies, recursos didàctics, espais i organitzacions que així ho permetin.
- Per exemple, el mètode “flipped classroom” o “classe invertida”, que consisteix en donar els continguts més conceptuals i teòrics mitjançant vídeos i documents digitals pujats al moodle, que hauran de consultar els alumnes a casa. D'aquesta manera podrem dedicar les sessions de classe a activitats més significatives, augmentant així el temps de compromís motor.

A ningú se li escapa avui en dia de la importància que han agafat les noves tecnologies de la comunicació. És per això, que al departament ens involucrem en l'evolució de la nostra societat, i hem passat a treballar quasi tota la part conceptual de les diferents situacions d'aprenentatge via Classroom.

Aquesta plataforma Online ens permet donar codis personals a cada alumne per entrar només al curs corresponent, i poder descarregar els materials o dossiers que preparem, veure vídeos que nosaltres hem seleccionat adients a la situació que estem treballant, que els alumnes penguin enllaços de vídeos que ells/es han cregut oportuns amb relació a la unitat que estem treballant, poden participar en el fòrum...

D'aquesta manera, relacionat amb el projecte Ecoaula de l'institut, evitem l'entrega de molts treballs en paper, comprar els dossiers a consergeria, fer els exàmens escrits, evitar els "copiar i pegar"... i ho hem passat tot a treballar-ho des de la plataforma, amb tot l'estalvi de paper que això comporta. Segons els nostres càlculs estimats uns 10.000 folis.

D'altra banda, al departament d'Educació Física utilitzem l'aplicació Additio/Idoceo per fer el seguiment del nostre alumnat en el dia a dia, notes, exàmens... i reduir d'aquesta forma la utilització de papers, quaderns...). Hem trobat una eina molt útil per treballar amb rúbriques, i realitzar autoavaluacions, coavaluacions i l'heteroavaluacions, eines que fan enriquidora la nostra matèria i que dona punts de vista a on es facilita la cohesió de grup i la feina cooperativa.

Quant a les faltes d'assistència i períodes d'avaluació, es fa servir a través del Gestib. Totes les dades que hi introduïm queden allà enregistrades de manera que els caps d'estudis o tutors/es i famílies, tenen accés a comprovar l'estat d'assistència de qualsevol alumne en qualsevol moment.

Quant al material disponible al departament, en finalitzar cada curs escolar, es realitza un inventari, el qual s'afegeix a la memòria de final.

7. Actuacions generals d'atenció a les necessitats individuals.

L'atenció a la diversitat ve marcada pel **Decret 39/2011, de 29 d'abril**, pel qual es regula l'atenció a la diversitat i l'orientació educativa als centres educatius amb fons públics.

L'atenció a la diversitat és el conjunt de mesures que adopta el professor per donar resposta a les característiques individuals de cadascun dels seus/es alumnes, per facilitar assolir les competències clau i els objectius d'etapa. Segons quina situació d'aprenentatge estem treballant, adoptarem unes mesures o unes altres, **SEMPRE I QUAN** siguin necessàries.

Alumnat que presenta Necessitats Educatives Especials

És l'alumnat que requereix determinats reforços i atencions educatives específiques derivades de discapacitat o trastorns greus de conducta (**art. 7.3 de la llei orgànica 2/2006, del 3 de maig**). El professorat d'Educació Física, assessorat pels professionals de l'orientació educativa del centre, realitzarà les adaptacions del currículum al context i

a l'alumnat sense que suposi una alteració dels objectius (ACNS), així com les adaptacions curriculars que es distanciïn significativament dels objectius, continguts i criteris d'avaluació (ACS).

Alumnat amb dificultats específiques d'aprenentatge.

La resposta educativa a l'alumnat que presenta dificultats específiques d'aprenentatge es realitzaran tan prompte com es detectin aquestes dificultats, posant en pràctica mesures de reforç educatiu (ACNS) que no podran suposar en cap cas, un impediment per assolir les competències i objectius establerts.

Les classes d'Educació Física solen utilitzar-se com a mitja per a la incorporació d'aquest alumnat en el grup ordinari a causa de les característiques intrínseques de la matèria, que fa que normalment no requereixin la realització de cap mesura específica per poder assolir els objectius curriculars i competències.

Alumnat amb trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat

El tractament psicopedagògic és un recurs molt importat per a respondre adequadament a les necessitats específiques de suport educatiu que pugui tenir l'alumnat amb TDAH. Serà de gran importància establir rutines a causa de les dificultats d'atenció i comportament, així com incidir en la planificació i organització de les tasques pendents i materials necessaris, portant un control diari mitjançant notes, l'agenda...

Alumnat amb altes capacitats intel·lectuals.

Ens trobem amb alumnat que a vegades, pot executar activitats amb un grau de major dificultat o complexitat per les seves altes capacitats intel·lectuals i/o habilitats motrius. L'atenció amb aquest alumnat es realitzarà segons sigui la diferència que presentin amb relació al grup classe i les capacitats "mitjanes" que presenti el grup de la seva edat.

En aquests casos utilitzarem estratègies metodològiques d'ensenyament-aprenentatge per ampliar i enriquir els continguts i activitats. Poden ser de caràcter ordinari o específic... Les farà directament el professor/a, planificant, desenvolupant les SAs i adaptant la metodologia, el tipus d'activitats i la seva complexitat, els recursos i sobretot mitjançant una atenció individualitzada.

Alumnat amb incorporació tardana al sistema educatiu espanyol.

Es prioritzarà el reforç individual a l'aula ordinària, procurant que fora de l'aula només siguin casos amb carències lingüístic-comunicatives greus o quan mostrin un desfasament curricular significatiu de coneixements instrumentals. Des de la matèria d'Educació Física es procurarà utilitzar el joc com a principal medi d'integració d'aquest tipus d'alumnat, adoptant estratègies metodològiques que afavoreixin una adequada integració intercultural, realitzant agrupacions heterogènies.

Alumnat amb condicions personals que suposin desavantatge educatiu o història escolar.

En aquests grups, és considerat l'alumnat que tingui un desfasament curricular de 2 cursos o més, derivats de condicions greus de salut, factors socials, econòmics, culturals, geogràfics, ètnics (art19.b)

Es desenvoluparan accions de caràcter compensatori dirigides a l'alumnat que presenti situacions desfavorables que suposin un desavantatge i desigualtat educatiu.

Per a l'alumnat, que per la seva procedència social i/o familiar tinguin dificultats per a l'accés als recursos que deuen aportar a les classes d'Educació Física, la resposta educativa consistirà en:

- Disposar d'algunes situacions d'aprenentatge d'aquests recursos, com a material del centre per facilitar-los als alumnes en aquesta situació.
- Fomentar el préstec de recursos entre companys, desenvolupant actituds de solidaritat i companyerisme.

Quant a història escolar, trobem aquells/es que estan hospitalitzats, en període de convalescència en domicili, sotmesos a mesures judicials de reforma i promoció juvenil, sotmesos a mesures de protecció i tutela o que tenen una escolarització irregular, es pactarà amb ells/es i famílies la manera d'assolir els diferents continguts en la mesura que sigui possible segons les seves característiques.

Les adaptacions de la nostra matèria de l'alumnat que ho requereixi, quedarà reflectida durant l'inici de cada trimestre al gestib, amb la col·laboració del departament d'orientació si és necessari.

8. Concreció d'elements transversals

A l'àrea d'Educació Física de l'IES Sant Agustí es treballen de manera transversal valors i competències que contribueixen a la formació integral de l'alumnat. Es promou l'educació en valors i la convivència a través del respecte a les normes, al companys i a l'adversari, fomentant el joc net i la cooperació. Es garanteix la igualtat i la coeducació, evitant estereotips i assegurant la participació equitativa de tothom. L'activitat física es presenta com a eina fonamental per a la salut i els hàbits de vida saludables, incidint en la prevenció del sedentarisme i el desenvolupament d'una actitud responsable davant el propi cos. Igualment, es dona resposta a la diversitat de l'alumnat adaptant les activitats i valorant la diferència com a enriquiment col·lectiu. També es fomenta el respecte al medi ambient mitjançant activitats a l'entorn natural i una gestió sostenible dels recursos. L'ús de les eines digitals es treballa de manera responsable, reforçant la competència digital de l'alumnat. Finalment, es potencia el coneixement de jocs i esports tradicionals de les Illes Balears, alhora que es promou l'apropament a manifestacions culturals i esportives d'altres llocs, afavorint una educació intercultural i ciutadana.

9. Activitats complementàries.

Les activitats complementàries afavoriran el desenvolupament dels continguts educatius de l'assignatura i impulsaran la utilització d'espais i recursos educatius diversos. Intentem que aquestes activitats estiguin relacionades amb els continguts de les situacions d'aprenentatge i orientades a facilitar l'assoliment d'aquestes. Les activitats són les següents:

- Sortides esportives a la platja (dies diferents cada nivell). 1r ESO, 2n ESO, 3r ESO i 4t ESO.
- Jornades esportives a Sant Miquel. 3r ESO
- Sortida a la piscina. Un grup de 1r ESO i un grup de 4t ESO (falta determinar els grups) (dies diferents)
- Activitats amb l'alumnat de L'Urgell i activitats esportives a Sant Josep. 1r de Batxillerat.
- Sortida en caiac. 1r de Batxillerat.
- Acampada al centre. Probablement alumnat de 1r ESO.
- Intercentres de Sant Josep. 1r ESO, 2n ESO i possible 3r ESO
- Intercentres abadia de Portmany. 3r ESO i 4t ESO (depenent de si els de 3r ESO poden anar a l'Intercentres de Sant Josep, s'intentaria fer o no)

Totes les sortides són obligatòries.

A més a més, a través d'una situació d'aprenentatge realitzada al nivell de 1r de Batxiller es farà una dinamització de patis. Consistirà a organitzar tornejos de diferents modalitats esportives.

10. Pla de seguiment als alumnes que no promocionen.

L'alumnat que no promociona rebrà un seguiment individualitzat per garantir que pugui recuperar els continguts i competències pendents i millorar la seva condició física i habilitats motrius. Aquest pla inclou la revisió periòdica de les tasques i activitats realitzades, l'acompanyament i orientació del professorat, així com la programació d'activitats adaptades que permetin reforçar aspectes específics, tant a nivell tècnic com actitudinal. Es mantindrà una comunicació constant amb les famílies per informar sobre el progrés de l'alumne i establir estratègies conjuntes de suport. Així mateix, s'afavorirà la participació en activitats complementàries i el seguiment individual de l'evolució de la condició física, promovent hàbits saludables i la motivació per assolir els objectius establerts.

11. Pla de recuperació de matèries pendents.

La recuperació de l'assignatura, es gestionarà de la següent manera:

- A l'ESO, si la matèria no se supera en finalitzar el curs, l'alumne té dos opcions per recuperar-la. Directament superant les avaluacions de seguiment del primer trimestre del següent curs, o a través d'un dossier que li proporcionarem des del departament amb els continguts teòrics i pràctics del nivell suspès.
- A 1r de Batxiller, per recuperar la matèria al setembre l'alumne haurà de realitzar un dossier amb diferents tasques. Si no recupera i passa a segon de batxillerat amb l'assignatura pendent, durant el curs vinent haurà d'entregar el dossier.

12. Mecanisme de revisió, avaluació i modificació de les programacions didàctiques.

Les programacions didàctiques del Departament d'Educació Física es revisen de manera periòdica per garantir la seva adequació al context del centre, a les necessitats de l'alumnat i a les directrius del currículum vigent. El procés inclou l'anàlisi dels resultats d'aprenentatge, l'avaluació de l'eficàcia de les activitats i metodologies utilitzades, així com la recollida de suggeriments del professorat i alumnat implicat. Aquesta informació es sistematitza i es valora en reunions de departament, on es decideixen les modificacions necessàries per millorar l'organització, els continguts, les activitats i els criteris d'avaluació. Les adaptacions resultants s'incorporen a la programació oficial, assegurant la seva coherència amb els objectius del centre, amb els elements transversals i amb els criteris d'avaluació establerts per a cada nivell. Aquest mecanisme garanteix una revisió contínua, flexible i participativa, permetent una actualització constant i la millora de la qualitat educativa.