

DOSSIER ALUMNAT 4t ESO

# EDUCACIÓ FÍSICA



# CURS 2023-24

**Docent: Enric Magraner Rullan**

## FUNCIONAMENT GENERAL DE L'ASSIGNATURA

**Material i normes de l'assignatura:** Es treballen a la primera sessió i les podeu trobar al Classroom.

**Activitats complementàries obligatòries:**

Participació a la Diada d'atletisme organitzada per l'alumnat de 1r de batxillerat.

Organització de la Cursa solidària.

S'ha sol·licitat l'activitat d'Esport a la platja al programa Suma't i estam pendents de confirmació.

## SABERS BÀSICS

### Vida activa i saludable

Salut física: control de resultats i variables fisiològiques bàsiques a conseqüència de l'exercici físic. Autoregulació i planificació de l'entrenament. Alimentació saludable i anàlisi crítica de la publicitat (diètes no saludables, fraudulentos o sense base científica. Aliments no saludables i similars). Educació postural: moviments, postures i estiraments davant dolors musculars. Pautes per tractar el dolor muscular d'origen retardat. Ergonomia en activitats quotidianes (enfrent de pantalles, ordinador, taula de treball i similars). Cura del cos: escalfament específic autònom. Pràctiques perilloses, mites i falses creences entorn del cos i l'activitat física.

Salut social: suplementació i dopatge en l'esport. Riscs i condicionants ètics.

Salut mental: exigències i pressions de la competició. 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 i altres). Creació d'una identitat corporal definida i consolidada allunyada d'estereotips sexistes.

### Organització i gestió de l'activitat física

Elecció de la pràctica física: gestió i enfocament dels diferents usos i finalitats de l'activitat física i de l'esport en funció del context, activitat i companys i companyes de realització.

Preparació de la pràctica motriu: manteniment i reparació de material esportiu.

Reflexió crítica sobre la importància de les mesures i pautes d'higiene en contextos de pràctica d'activitat física.

Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes per registrar i controlar les aportacions realitzades pels integrants del grup al llarg d'un projecte. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física.

Prevenió d'accidents en les pràctiques motrius. Gestió del risc propi i del risc dels altres. Mesures col·lectives de seguretat.

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).

### Resolució de problemes en situacions motrius

Preses de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre eficientment 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 ubicació del rival, així com del lloc en el qual es trobi l'objecte mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb aquest objecte. 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- oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.

Capacitats perceptives i motrius en el context de la 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 tal de resoldre-la adequadament.

Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques. Planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.

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.

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

## Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

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 rebutjament de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTB-fòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

## Manifestacions de la cultura motriu

Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els esports com a senyal d'identitat cultural.

Usos comunicatius de la corporalitat: tècniques específiques d'expressió corporal.

Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu. Organització d'espectacles i esdeveniments artístics i expressius.

Esport i perspectiva de gènere: història de l'esport des de la perspectiva de gènere. Igualtat en l'accés a l'esport (diferències segons gènere, país, cultura i altres). Estereotips de competència motriu percebuda segons el gènere, l'edat o qualsevol altra característica. Exemples de referents que mostrin la diversitat en l'esport.

Influència de l'esport en la cultura actual: esport i interessos polítics i econòmics.

## Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.

Normes d'ús: respecte a les normes viàries en els desplaçaments actius quotidians per una mobilitat segura, saludable i sostenible.

La pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport habitual.

Nous espais i pràctiques esportives urbanes («crossfit», gimnasos urbans, circuits de cal·listènia o similars).

Anàlisi i gestió del risc propi i dels altres en les pràctiques físiques i esportives en el medi natural i urbà. 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.

Cura de l'entorn, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans.



COMPETÈNCIA ESPECÍFICA I CRITERIS D'AVUACIÓ	%
<b>1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionadament 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 tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida</b>	
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.	5%
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.	5%
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.	5%
1.4. Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis.	8%
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 <b>els comportaments que posin en risc la salut</b> , contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació <b>en base a criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.</b>	5%
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.	5%
<b>2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com 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.</b>	
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.	6%
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.	5%
2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia.	5%
<b>3. Compartir espais de pràctica fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre 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 els quals es participa.</b>	
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.	8%
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.	5%
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.	5%

<b>4. Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i 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 de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics i polítics que ho envolten, per tal d'aconseguir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals</b>	
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.	5%
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.	5%
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.	8%
<b>5. Adoptar un estil de vida sostenible i ecològicament i socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant col·laborativament 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</b>	
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%
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%

SITUACIONS D'APRENTATGE	
SA1: Pros i contres	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
1. Interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant de manera responsable i conscient la seva activitat física a partir de l'autoavaluació personal sobre la base de paràmetres científics i avaluables, per satisfer les seves demandes d'oci actiu i de benestar personal, així com conèixer possibles sortides professionals associades a l'activitat física.	1.2. Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Aquesta SA es valorarà durant tot el curs ja que tindrà en compte que l'alumnat dugui el material i compleixi les normes d'higiene i de seguretat de l'assignatura.	

SA2: Què et passa quan comences a fer activitat física?	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
1. Adoptar un estil de vida actiu per tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida.	<p>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.</p> <p>1.2 Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, educació postural i relaxació durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.</p> <p>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.</p>
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Aquesta SA es valorarà durant tot el curs ja que tindrà en compte que l'alumnat compleixi les pautes d'un bon escalfament i tornada a la calma tenint cura de l'educació postural saludable a l'hora de fer els exercicis o activitats.	

SA3: L'activitat física millora la nostra salut?	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionadament 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 tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida.	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.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Aquesta situació d'aprenentatge planteja respondre a la pregunta inicial en base al coneixement de les capacitats condicionals bàsiques orientades a la salut i a la valoració del nivell inicial personal de cada una d'aquestes capacitats. L'objectiu final és la millora de la condició física individual (quadern d'entrenament) i la participació en la Cursa solidària.	

**SA4: Com podem aprendre un esport individual?**

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com 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 esportives per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics	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. 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.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
<p>Partint d'un esport poc conegut per l'alumnat, l'objectiu és ser capaç de conèixer què necessitem saber per aprendre un esport basant l'aprenentatge en la pràctica conscient, l'autoavaluació i la presa de decisions per millorar, entenent que qualsevol aprenentatge implica dificultats que s'han de superar.</p> <p>Per facilitar aquest procés s'utilitza un quadern (separat per sessions) que guia la reflexió i la presa de decisions, formularis d'autoavaluació i l'aprofitament de videotutorials i l'anàlisi de vídeos propis per facilitar la detecció d'objectius de millora.</p>	

**SA5: És tothom capaç de ballar?**

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
4. Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment.	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.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
<p>Partint del joc l'alumnat experimentarà activitats expressives de mímica individuals i grupals amb l'objectiu final de realitzar una representació grupal el dia de Carnestoltes.</p>	

**SA6: Saps jugar en equip?**

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
3. Compartir espais de pràctica fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre 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 els quals es participa	<p>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.</p> <p>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.</p>
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
<p>Partint de la realització de jocs i esports molt variats, l'alumnat ha de ser capaç de conèixer què necessitem saber i quines estratègies d'actitud, comportament i col·laboració són necessàries per intentar millorar com a grup. Entenent aquesta SA com una continuïtat de la SA3 basant l'aprenentatge en la pràctica conscient, l'autoavaluació i la presa de decisions per millorar, entenent que qualsevol aprenentatge implica dificultats que s'han de superar.</p> <p>Per facilitar aquest procés s'utilitza un quadern (separat per sessions) que guia la reflexió i la presa de decisions, formularis d'autoavaluació i l'anàlisi de vídeos propis per facilitar la detecció d'objectius de millora.</p>	

<b>SA7: Que no et prenguin el pèl, ni la salut.</b>	
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>	<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>
1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant hàbits d'alimentació en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de base científica i així millorar la seva qualitat de vida.	Començar a incorporar hàbits d'alimentació saludable.
<b>PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT</b>	
Partint de la influència que té la publicitat a les xarxes socials i a la televisió, es farà un treball de recerca en grup basat en alguns dels productes que habitualment consumeix el mateix alumnat i de com s'intenta vendre com a saludable quan sovint no és així.	

<b>SA8: Saps disfrutar de les activitats a la natura?</b>	
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>	<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>
5. Adoptar un estil de vida sostenible i ecològicament i socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica fisicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant col·laborativament 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.	5.1. Participar en activitats fisicoesportives 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. 5.2. Practicar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.
<b>PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT</b>	
Aquesta situació d'aprenentatge planteja experimentar diferents activitats a la natura començant amb 2 sortides curtes de senderisme que es poden realitzar als voltants de l'institut, després enllaçarem amb una introducció teòrico-pràctica a l'orientació i, si és factible, farem 2 pràctiques de BTT (bicicleta tot terreny) on també es donaran coneixements bàsics de seguretat vial de circulació amb bicicleta i dels vehicles de mobilitat personal. Cal indicar que el departament també ofereix la possibilitat de realitzar activitats de senderisme voluntàries que ajuden a millorar la nota final.	