

Competències bàsiques (Veure annex)	Continguts Clau <a href="http://www.xtec.cat/monografics/docu-ments/curriculum/secundaria/contin- gut sedfisica.pdf#_ga=2.76403797.1990213287.1571037530-15604877.1497877991">http://www.xtec.cat/monografics/docu-ments/curriculum/secundaria/contin- gut sedfisica.pdf#_ga=2.76403797.1990213287.1571037530-15604877.1497877991</a>	Continguts / Unitats didàctiques		
		1r trimestre	2n trimestre	3r trimestre
<p><b>Dimensió Activitat física saludable: C2</b></p> <p><b>Dimensió Esport: C3,C4</b></p> <p><b>Dimensió Expressió i Comunicació corporal: C7, C8</b></p> <p><b>Dimensió Activitat física i temps de lleure: C5</b></p>	<p><b>UD1:</b></p> <p><b>CC1,</b></p> <p><b>CC3</b></p> <p><b>UD4:</b></p> <p><b>CC1,</b></p> <p><b>CC2</b></p> <p><b>UD 11: CC1,</b></p> <p><b>CC4, CCD25</b></p> <p><b>UD 2: CC6,</b></p> <p><b>CC8</b></p> <p><b>UD 6: CC7,</b></p> <p><b>CC8. CC13</b></p> <p><b>UD 9: CC5,</b></p> <p><b>CC8</b></p> <p><b>UD 3: CC7,</b></p> <p><b>CC8, CC13</b></p>	<p><b>UD1: Ens posem en forma</b></p> <p>La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació</p> <p>Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu</p> <p><b>UD2: Volant alt, Bàd.</b></p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari</p> <p>L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats</p> <p><b>UD3: Meva, teva, Fut.</b></p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït</p> <p>Autocontrol en situacions</p>	<p><b>UD4: Seguim en forma</b></p> <p>L'escalfament general i l'escalfament específic</p> <p>Efectes de l'activitat física sobre l'organisme</p> <p><b>UD 6: WPT R-F, Padel.</b></p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari</p> <p>L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats</p> <p><b>UD 5:Acrosport</b></p> <p>Possibilitats i</p>	<p><b>UD11: CFiS: No perdo la forma</b></p> <p>De la sessió al pla de treball</p> <p>Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física</p> <p><b>UD 9: X Games, Bike</b></p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari</p> <p>Els esports com a fenomen social i cultural</p> <p><b>UD8: 1,2,3 Voley!</b></p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït</p>

	<p><b>UD 8: CC7, CC8</b></p> <p><b>UD 5: CC8, CC11</b></p> <p><b>U7: CC8, CC9, CC10, CCD</b></p> <p><b>13 UD 10: CC9, CC10, CCD13</b></p>	<p>en contacte</p>	<p>limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps</p> <p><b>UD7: Jocs i Recreació</b> Jocs populars i esports tradicionals.</p> <p>Noves pràctiques i tendències esportives.</p>	<p>Aportació individual envers l'equip</p> <p><b>UD 10 : Ens orientem</b></p> <p>Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.</p> <p>Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica</p>
<p><b>Competències d'àmbits transversals</b></p>		<p><b>Metodologies didàctiques</b></p>	<p><b>Tipus d'activitats</b></p>	
<p>Digital :CCD10, CCD13 I CC25</p> <p>Social i Personal</p>		<p>Comandament directe Assignació de tasques Ensenyament recíproc Estil d'inclusió Descobriments guiats</p>	<p>Testos Proves Jocs Exercicis Competició Coreografies</p>	
<p><b>Instruments d'avaluació</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rúbriques</li> <li>● Escales descriptives</li> <li>● Diaris d'aprenentatge</li> </ul>			

**criteris d'Avaluació**

1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.
2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.
3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.
4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans.
5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.
6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.
7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.
8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.
9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.
10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.
11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.
12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.
13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.
14. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.
15. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions

**Criteris d'assoliment**

L'avaluació ha de ser contínua i per això s'establiran les pautes per a l'observació sistemàtica i el seguiment de l'alumnat al llarg del procés d'ensenyament-aprenentatge.

A cadascuna de les tres avaluacions parcials i a la final l'alumnat podrà obtenir un assoliment suficient, notable o excel·lent, o no arribar a l'assoliment de les competències de la matèria en funció del criteris d'avaluació abans indicats.

Per valorar el nivell d'assoliment caldrà tenir en compte en :

La rellevància de cada competència i, per tant el seu pes en l'avaluació de cada Unitat Didàctica, estarà condicionada pels continguts i les activitats d'ensenyament-aprenentatge treballats per assolir els objectius didàctics i els criteris d'avaluació de cadascuna d'elles.

**ANNEX: Competències bàsiques d'Educació Física.**

**CB1:** Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut. **CB2:** Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'AF. **CB3:** Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.

**CB4:** Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

**CB5:** Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.

**CB6:** Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitats de lleure.

**CB7:** Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.

**CB8:** Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.