

4T ESO – EDUCACIÓ FÍSICA

Competències bàsiques (Veure annex)	Continguts Clau http://www.xtec.cat/monografics/document/s/curriculum/secundaria/contingutsedfisica.pdf#_ga=2.254976712.1921373960.1571671219-1761421102.1500394971	Continguts / Unitats didàctiques		
		1r trimestre	2n trimestre	3r trimestre
UD1: CB 1 UD2: CB 2, UD3: CB 1, CB 2, CB 3, CB 4, CB 5, CB 6 UD4: CB 3 i CB 4 UD5: CB 3 i CB 4 UD6: CB 5, CB 6 UD7: CB 7	UD1. Play & Warm UP CC1: Qualitats físiques. CC2: La sessió i el pla de treball. CC3: Hàbits de salut. UD2. Make them play. CC7: Esports col·lectius . UD3: Preparem les Jornades Esportives de 4t. CC4: Estereotips del cos i de gènere en mitjans de comunicació. CC5: Esports individuals. CC7: Esports col·lectius. CC8: Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC13. Esport i gènere. UD4: Esports en xarxa. CC5: Esports individuals. CC7: Esports col·lectius. CC10: Esport per a tothom. UD5: Hoquei CC7: Esports col·lectius. CC8: Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. UD6: Orienta la teva alimentació TANDEM & Coaching amb cavalls. CC9: Activitats en el medi natural. UD7: Fusió d'expressions.	UD1. Play & Warm UP UD2. Make them play	UD3. Preparem les Jornades Esportives de 4t UD4. Esports en xarxa.	UD5. Hoquei UD6. Orienta la teva alimentació TANDEM & Coaching amb cavalls UD7 FUSIÓ D'EXPRESSIONS. CC11, CC12, C C10, CCD25

	CC11: Comunicació i llenguatge corporal. CC12: Ritme i moviment.		
Competències d'àmbits transversals		Metodologies didàctiques	Tipus d'activitats
ÀMBIT DIGITAL C3 C4		ABR Aprenentatges basats en reptes de forma cooperativa. PBL (Problem based learning) Aprenentatges basats en projectes. Autoavaluació i coavaluació. The flipped classroom (La classe invertida) Producte final dependent de la U.D	<ul style="list-style-type: none"> • Disseny de pautes i programes d'activitat • Creació de jocs, activitats i dinàmiques, arbitratge d'activitats. • Comentari de textos • Recerca de fonts i documents • Producció audiovisual
Instruments d'avaluació	<ul style="list-style-type: none"> • Kahoot • Presentació de Power Points • Dossier de classe amb totes les activitats realitzades de la matèria. • Rúbriques 		
Críteris d'Avaluació	<ol style="list-style-type: none"> 1 Planificar i posar en marxa escalfaments generals en forma lúdica, reconeixent els principals efectes que comporta 2 Reconèixer la freqüència cardíaca pròpia i dels companys envers la intensitat del treball. 3 Identificar i interpretar diverses fonts d'informació analògiques i digitals i comunicar la informació obtinguda de diverses formes, incloses les multimèdia en temes relacionats amb les unitats d'educació física 4 Reconèixer els diferents tipus de macronutrients dintre d'una alimentació equilibrada 5 Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la 		

	<p>6 Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.</p> <p>8 Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics</p> <p>9 Participar de forma activa en les activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut</p> <p>11 Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual</p> <p>12 Planificar de forma autònoma activitats al medi natural</p> <p>13 Mostrar una actitud de respecte pel medi natural-</p> <p>14 Crear i posar en practica seqüències de moviments, individualment i col·lectivament</p> <p>15 Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical</p> <p>16 Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.</p>
<p>Criteris d'assoliment</p>	<p>Els criteris d'avaluació de l'àmbit d'educació física de 4t d'ESO estan basats ens els nivells d'assoliment competencial definits al currículum ordinari. S'ha acordat definir el nivell 3 d'assoliment competencial com el nivell elemental de 4t d'ESO.</p> <p>Els percentatges variaran en funció de les activitats d'aprenentatge relacionades amb cada competència i la unitat didàctica en concret.</p> <p>CB 1: Portar a terme un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>Nivell d'assoliment 3: Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física individual adaptat a les característiques de l'entorn.</p> <p>CB 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica de l'activitat física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivell d'assoliment 3: Seguir els hàbits saludables de la pràctica de l'activitat física i valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida. <p>CB 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies en els diferents esports.</p>

- **Nivell d'assoliment 3:** Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situació de competició

CB 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

- **Nivell d'assoliment 3:** Gestionar i portar a terme els valors en situació de joc.

CB 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives amb una atenció especial a les que es realitzen al medi natural.

- **Nivell d'assoliment 3:** Ser capaç d'organitzar i portar a terme activitats esportives en el temps d'oci.

CB 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure

- **Nivell d'assoliment 3:** Planificar i organitzar activitats amb temps de lleure preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat.

CB 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar-se amb els altres.

- **Nivell d'assoliment 3:** Utilitzar recursos expressius del propi cos de manera creativa i estètica per a comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses.
- Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos

CB 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitja de relació social i integració comunitària.

- **Nivell d'assoliment 3:** Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments del cos.