|  |  |
| --- | --- |
| **PRIMER ESO** | **SEGON ESO** |
| **UD** | **TÍTOL DE LA UD** | **AV** | **UD** | **TÍTOL DE LA UD** | **AV** |
| UD1 | L’escalfament | 1 | UD1 | L’escalfament i hàbits saludables | 1 |
| UD2 | Coordinació dinàmica general | **1** | UD2 | Qualitats físiques bàsiques : resistència. Velocitat i flexibilitat | **1** |
| UD3 | Coordinació dinàmica especial | **1** | UD3 | Activitats gimnàstiques : Acrosport | **1** |
| UD4 | Atletisme | **1** | UD4 | Handbol | **2** |
| UD5 | Qualitats físiques bàsiques | **2** | UD5 | Expressió corporal: el ritme | **2** |
| UD6 | El bàsquet | **2** | UD6 | Esports d’implement : El bàdminton | **2** |
| UD7 | El mim i la postura | **2** | UD7 | Activitats de lluita | **3** |
| UD8 | L’hoquei | **3** | UD8 | Beisbol | **3** |
| UD9 | El futbol | **3** | UD9 | Voleibol | **3** |
| UD10 | Jocs tradicionals al medi natural | **3** | UD10 | JOcs al medi natural: jocs de platja | **3** |
| UD11 | Jocs malabars | **3** | UD11 |  |  |
| **TERCER ESO** | **QUART ESO** |
| **UD** | **TÍTOL DE LA UD** | **AV** | **UD** | **TÍTOL DE LA UD** | **AV** |
| UD1 | L’escalfament  | 1 | UD1 | La condició física i la salut (pla de treball) | 1 |
| UD2 | L’atletisme  | **1** | UD2 | Hàbits saludables: tècniques de respiració (tècniques orientals i mindfulness) | **1** |
| UD3 | La força | **1** | UD3 | Esports individuals: competició i entrenament | **1** |
| UD4 | La resistència | **1** | UD4 | Esports d’adversari: competició i entrenament | **2** |
| UD5 |  El bàsquet  | **2** | UD5 | Esports col.lectius: competició i entrenament | **2** |
| UD6 | La velocitat | **2** | UD6 | Activitats recreatives novedoses i esports tradicionals | **3** |
| UD7 | Hàbits saludables: primers auxilis, la postura i esports adaptats | **2** | UD7 | comunicació corporal: el mim | **3** |
| UD8 | Expressió corporal: tècniques de circ i dramatització | **2** | UD8 | Preparació de sessions | **3** |
| UD9 | El futbol  | **3** |  |  | **3** |
| UD10 | El rugbi | **3** |  |  |  |
| UD11 | L’orientació | **3** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| UD | Títol | Durada | Trimestre |
| 1 | Benefici de l’Activitat física i sedentarisme | 1 | 1r |
| 2 | Les bases, els principis i planificació de l’entrenament | 4 | 1r |
| 3 | Les qualitats físiques (força flexibilitat, velocitat i resistència) i planificació de la CF | 20 | 1r |
| 4 | Primers auxilis | 2 | 2n |
| 5 | Act.rítmico-expressives | 10 | 2n |
| 6 | Esports adaptats  | 6 | 2n |
| 7 | Act. recreatives, alternatives i al medi natural | 6 | 2n |
| 8 | La nutrició | 2 | 3r |
| 9 |  Activitats físico –esportives (estructura, organitzaci, competició i planificació) | 20 | 3r |
| 10 |  La societat i l’esport | 2 | 3r |