



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació i Formació Professional
Institut de Masquefa

Av. Maresme, 47-87 – 08783 Masquefa
Telèfon: 93 772 77 22
Adreça electrònica: info@institutdemasquefa.cat

CURRÍCULUM PROVES GESO 4t ESO

DEPARTAMENT: Expressió
CURS: 4t d'ESO
MATÈRIA: Educació Física
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES Competència específica 1 Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social. Competència específica 2 Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius. Competència específica 3 Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement. Competència específica 4 Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure. Competència específica 5 Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.
SABERS DE LA MATÈRIA SABERS DE LA MATÈRIA Vida activa i saludable ● Activitat física saludable - Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació. - Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. ● Hàbits saludables - Anàlisi crític del valor nutricional dels aliments i de la publicitat d'aquests, essent conscient dels aliments saludables i dels que no ho són, adaptant-hi els hàbits



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació i Formació Professional
Institut de Masquefa

Av. Maresme, 47-87 – 08783 Masquefa
Telèfon: 93 772 77 22
Adreça electrònica: info@institutdemasquefa.cat

alimentaris.

- Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris —complex d'Adonis (vigorexia), anorèxia, bulímia— poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut.
- Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental.
- Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida.
- Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge).
- Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.

● **Primers auxilis i prevenció de lesions**

- Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física.
- Identificació de l'ergonomia corporal com a mesura de la prevenció de lesions i optimització del moviment.
- Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus...
- **Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva**
- Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.

Resolució de problemes en situacions motrius

● **Esquema corporal**

- Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat.
- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen.

● **Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius**

- Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real.
- Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real.
- Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip.
- Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real.
- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.
- Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació i Formació Professional
Institut de Masquefa

Av. Maresme, 47-87 – 08783 Masquefa
Telèfon: 93 772 77 22
Adreça electrònica: info@institutdemasquefa.cat

respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.

- Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors.
- Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics.

● **Resolució de reptes i projectes motors**

- Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.
- Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.
- Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.
- Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.
- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
- Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.

Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

● **Expressió i comunicació corporal**

- Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
 - Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.
 - Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artisticoexpressiu.
 - Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.
 - Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.
- Interacció amb l'entorn en el temps de lleure

● **Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai**

- Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física.
- Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.
- Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica físicoesportiva.

● **Normes i mesures de seguretat**

- Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà.
- Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural.
- Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació i Formació Professional
Institut de Masquefa

Av. Maresme, 47-87 – 08783 Masquefa
Telèfon: 93.772.77.22
Adreça electrònica: info@institutdemasquefa.cat

● **Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper**

- Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (crossfit, gimnasos urbans, circuits de calistènia, entre altres).
- Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
- Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.

Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

● **Gestió personal i emocional**

- Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.
- Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.

● **Habilitats socials i valors**

- Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.
- Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.
- Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.

● **Activitat física, gènere i discriminació**

- Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar.
- Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica de qualsevol esport, en la difusió en mitjans de comunicació i en el reconeixement de referents esportius.
- Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.

La nota s'obté exclusivament de la prova escrita.