

CONTINGUTS I CRITERIS per GESO 4ESO

DECRET 175/2022, de 27 de setembre

MATÈRIA: Educació Física		CURS: 3r i 4rt
COMPETÈNCIES	CRITERIS	SABERS
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.	1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable. 1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals. 1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut. 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis. 1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	● 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 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.

2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real. 2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques. 2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.	● 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 físicoesportives 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 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.
---	--	--

3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.	3.1 Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal. 3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical. 3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.	● 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.
4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació. 4.2 Organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades. 4.3 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.	● 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. ● 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.
5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat. 5.2 Aplicar estratègies per	● 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.

millora de la convivència i la cohesió social.	a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva. 5.3 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social. 5.4 Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	● 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.
---	--	--