

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA			
CURS	CURS/NIVELL	ASSIGNATURA	PROFESSOR
2025-2026	1r ESO ABC	EDUCACIÓ FÍSICA	PABLO VILLAGRASA SANZ
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES			
CE 1 Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de base científica, per fer un ús saludable i autònom del temps lliure i d'aquesta manera millorar qualitat de vida. CE 2 Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptivomotrius i coordinatives, com també les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics. CE 3 Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre els participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en què es participa. CE 4 Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment, i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des d'una perspectiva de gènere i des dels interessos econòmic-polítics que l'envolten, per tal d'assolir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals. CE 5 Adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·laborativa i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà.			
SABERS BÀSICS / CONTINGUTS			

UP1 Introducció a l'Educació Física de l'IES. L'escalfament	VIDA ACTIVA I SALUDABLE (exercicis d'escalfament, jocs i tasques motrius de col·laboració-oposició) Salut física: • Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. • Cura del cos: escalfament general autònom. Salut mental: • Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius. • L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal. • Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives.
	ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA • La higiene com element imprescindible en la pràctica d'exercici físic i esport. • Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball. • Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: calçat esportiu i ergonomia. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (exercicis d'escalfament, jocs i tasques motrius de col·laboració-oposició) • Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. • Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. • Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. • Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS • Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius. • Perseverança i tolerància a la frustració en contextos físicoesportius. • Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives. • Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social.

UP2 Esgrima i condició física	VIDA ACTIVA I SALUDABLE (Esgrima: jocs modificats d'esgrima. Jocs d'oposició i de col·laboració-oposició derivats de les habilitats tècnic-tàctiques i reglamentàries de l'esgrima. Tasques físic-condicionals: introducció als exercicis de força amb el propi pes corporal.) Salut física: • Taxa mínima d'activitat física diària i setmanal. • Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. • Alimentació saludable i valor nutricional dels aliments • Cura del cos: escalfament general autònom. Salut social: • Efectes sobre la salut dels mals hàbits vinculats a comportaments socials. Salut mental: • Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius. • L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal. • Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (Esgrima: jocs modificats d'esgrima. Jocs d'oposició i de col·laboració-oposició derivats de les habilitats tècnic-tàctiques i reglamentàries de l'esgrima. Tasques físic-condicionals: introducció als exercicis de força amb el propi pes corporal) • Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals. • Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició.
	• Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. • Capacitats perceptiu-motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives. • Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques. • Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats fisicoesportives. • Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats fisicoesportives AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS: • Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius. • Perseverança i tolerància a la frustració en contextos fisicoesportius. • Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives. • Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social.

UP3 Jocs de canxa dividida i condició física	VIDA ACTIVA I SALUDABLE (Esports i jocs modificats de canxa dividida: pinfuvote, dodgeball, introducció al bàdminton, introducció al tennis de taula. Jocs de col·laboració-oposició derivats de les habilitats tècnic-tàctiques i reglamentàries d'aquests esports. Tasques físic-condicionals: introducció a la carrera contínua i exercicis de força amb el propi pes corporal) Salut física: • Taxa mínima d'activitat física diària i setmanal. • Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. • Cura del cos: escalfament general autònom. Salut mental: • Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius. • L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal. • Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (Esports i jocs modificats de canxa dividida: pinfuvote, dodgeball, introducció al bàdminton, introducció al tennis de taula. Jocs de col·laboració-oposició derivats de les habilitats tècnic-tàctiques i reglamentàries d'aquests esports) • Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició. • Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. • Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. • Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil. • Capacitats perceptiu-motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives. • Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físicoesportives • Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques.
	AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS: • Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius. • Perseverança i tolerància a la frustració en contextos físicoesportius. • Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives. • Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social

UP4 Jocs d'invasió i condició física	VIDA ACTIVA I SALUDABLE (Jocs modificats d'esports d'invasió: bàsquet, futbol, handbol i artzikirol. Jocs modificats de col·laboració-oposició derivats de les habilitats tècnic-tàctiques i reglamentàries d'aquests esports. Tasques físic-condicionals: introducció a la carrera contínua i exercicis de força amb el propi pes corporal) Salut física: • Taxa mínima d'activitat física diària i setmanal. • Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. • Cura del cos: escalfament general autònom. Salut mental: • Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius. • L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal. • Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (Jocs modificats d'esports d'invasió: bàsquet, futbol, handbol i artzikirol. Jocs modificats de col·laboració-oposició derivats de les habilitats tècnic-tàctiques i reglamentàries d'aquests esports) • Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. • Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. • Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil. • Capacitats perceptiu-motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives. • Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats fisicoesportives • Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS: • Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius. • Perseverança i tolerància a la frustració en contextos fisicoesportius. • Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives. • Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social
---	--

UP5 Natació	VIDA ACTIVA I SALUDABLE (exercicis de tècnica de natació, jocs i habilitats motrius en el mitjà aquàtic, teoria i pràctica dels estils de natació crol i esquena) Salut física: • Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. • Cura del cos: escalfament general autònom. Salut mental: • Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius. • L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal. • Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (exercicis de tècnica de natació, jocs i habilitats motrius en el mitjà aquàtic, teoria i pràctica dels estils de natació crol i esquena) • Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals. • Capacitats perceptiu-motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives. • Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físicoesportives • Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS • Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius. • Perseverança i tolerància a la frustració en contextos físicoesportius. • Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives. • Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN • Anàlisi del risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus del mateix.
UP6 Escacs	MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU (jocs d'escacs: història, reglament i pràctica) • Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. • Els jocs com a manifestació de la interculturalitat.
UP7 Esport d'Orientació	VIDA ACTIVA I SALUDABLE (jocs i curses d'orientació: cerca de localitzacions amb mapa. Teoria i pràctica de la interpretació de mapes. Ús de la brúixola.) Salut física: • Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. • Cura del cos: escalfament general autònom.

	Salut mental: ● Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius. ● L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal. ● Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (jocs i curses d'orientació) ● Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals. ● Capacitats perceptiu-motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS (jocs i curses d'orientació) ● Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius. ● Perseverança i tolerància a la frustració en contextos físicoesportius. ● Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives. ● Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN (jocs i curses d'orientació) ● Utilització d'espais urbans i naturals per a la pràctica esportiva ● Cura de l'entorn proper, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans

UP8 Jocs de bat i camp	VIDA ACTIVA I SALUDABLE (Jocs modificats del beisbol) Salut física: • Taxa mínima d'activitat física diària i setmanal. • Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. • Cura del cos: escalfament general autònom. Salut mental: • Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius. • L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal. • Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (jocs modificats del beisbol) • Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. • Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. • Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil. • Capacitats perceptiu-motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives. • Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físicoesportives • Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS (jocs modificats del beisbol) • Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius. • Perseverança i tolerància a la frustració en contextos físicoesportius. • Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives. • Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social.
UP9 Piragua	INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN (navegació amb piragua) • Utilització d'espais urbans i naturals per a la pràctica esportiva • Anàlisi del risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus del mateix. • Cura de l'entorn proper, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans.

UP10 Expressió corporal	MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU (representació teatral i coreogràfica) • Usos comunicatius de la corporalitat: expressió de sentiments i emocions en diferents contextos. Tècniques d'interpretació. • Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic-expressiu. • Esport i perspectiva de gènere: mitjans de comunicació i promoció de l'esport en igualtat. Presència i rellevància de figures de l'esport. Anàlisi crítica. Igualtat de gènere en les professions associades a l'esport (comentaristes, periodistes, esportistes, tècnics, etc.)
-------------------------	--

INSTRUMENTS D'AVUACIÓ

Es fan servir instruments d'avaluació variats, flexibles i accessibles, i s'incorporen estratègies que permetin involucrar els alumnes en el propi procés d'aprenentatge i ser conscients dels seus guanys: l'autoavaluació, la coavaluació i l'heteroavaluació.

TÈCNIQUES DE TREBALL:

- OBSERVACIÓ DIRECTA: notes de camp, observació conductual, rúbriques.
- OBSERVACIÓ INDIRECTA: diaris d'autoavaluació.
- TÈCNIQUES D'INTERCANVI ORAL: reflexió i feedback durant la pràctica pràctica motriu.

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES O EXTRAESCOLARS

UP9 Piragua	Activitats nàutiques al Port d'Andratx, organitzades i dirigides pels monitors del Club Nàutic del Port d'Andratx.
-------------	--

CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

Vegeu els *Criteris d'avaluació i qualificació* de l'assignatura, inclosa en la Concreció Curricular i publicada a la pàgina web del centre.

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Partint de la idea que no hi ha un únic tipus d'alumne, sinó una gran diversitat de formes d'aprendre, a l'IES Baltasar Porcel proposam dissenyar les situacions d'aprenentatge i les unitats de programació pensant en aquesta diversitat, en lloc d'adaptar-les després per a casos concrets. Ens basam, doncs, en el Disseny Universal de l'Aprenentatge (DUA), que és un enfocament educatiu que té com a objectiu garantir que tots els alumnes puguin aprendre de manera efectiva, independentment de les seves diferències, capacitats o necessitats.

ELEMENTS TRANSVERSALS

Des de la matèria de d'Educiació Física treballarem valors com la convivència, la tolerància, el respecte per les persones i el medi ambient, la cultura i la diversitat.

Per a això, contribuirem a programar activitats per fomentar aquests valors coincidint amb celebracions internacionals que hi tenen a veure:

- 8 MARÇ: Dia Internacional de la Dona