

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA			
CURS	CURS/NIVELL	ASSIGNATURA	PROFESSOR
2025-2026	2n ESO	EDUCACIÓ FÍSICA	RAÛL PONS
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 perceptuomotrius 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. DATCHBALL	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (DATCHBALL) ● 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. ● Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'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. ● Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. ● Capacitats perceptivomotrius 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 (DATCHBALL) ● 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. Funcions d'arbitratge esportiu. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.
UP2. RUGBI CINTA	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (RUGBI CINTA) ● 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. ● Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'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. ● Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. ● Capacitats perceptivomotrius 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 (RUGBI CINTA) ● 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. Funcions d'arbitratge esportiu. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.
UP3. PICKLEBALL	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (PICKLEBALL) ● 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. ● Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'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. ● Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. ● Capacitats perceptivomotrius 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 (PICKLEBALL) ● 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. Funcions d'arbitratge esportiu. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

UP4. "MAL D'ESQUENA?"	VIDA ACTIVA I SALUDABLE ● Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relació de la musculatura del <i>core</i> (zona mitjana o lumbopèlvica) i la seva relació amb el manteniment de la postura.
UP5. NATACIÓ	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (NATACIÓ) ● 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. ● Perseverança i tolerància a la frustració en contextos fisicoesportius. ● Cura de l'entorn proper, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans. ● Anàlisi del risc en les pràctiques fisicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus dels mateixos.
UP6. TU EM POTS SALVAR!	ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA ● Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: calçat esportiu i ergonomia. ● Mesures de seguretat en activitats físiques dins i fora del centre escolar. ● Actuacions bàsiques davant accidents durant la pràctica d'activitats físiques. ● Tècnica PAS (protegir, avisar, socórrer). Protocol 112. Suport vital bàsic (SVB).

UP7. BÀSQUET	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (BÀSQUET) ● 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. ● Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'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. ● Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. ● Capacitats perceptivomotrius 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 (BÀSQUET) ● 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. Funcions d'arbitratge esportiu. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.
UP8. COLPBOL	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (COLPBOL) ● 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. ● Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'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. ● Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. ● Capacitats perceptivomotrius 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 (COLPBOL) ● 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. Funcions d'arbitratge esportiu. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.
U.P. 9. JUGGER	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (JUGGER) ● 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. ● Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'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. ● Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició. ● Capacitats perceptivomotrius 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 (JUGGER) ● 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. Funcions d'arbitratge esportiu. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

U.P. 10 CAMINA I GAUDEIX	INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN (SENDERISME) • Normes d'ús: respecte per les normes viàries en els desplaçaments actius quotidians per a una mobilitat segura, saludable i sostenible. • Utilització d'espais urbans i naturals per a la pràctica esportiva: <i>parkour</i>, <i>skate</i> o similars. • Anàlisi del risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus dels mateixos. • Disseny d'activitats físiques en el medi natural i urbà. • Cura de l'entorn proper, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans.
U.P. 11 BÀSQUET BEAT	MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU (BÀSQUET BEAT) • 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.
UP12. "ESCALFANT MOTORS"	VIDA ACTIVA I SALUDABLE (ESCALFAMENT) • Cura del cos: escalfament general autònom. • Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relació de la musculatura del <i>core</i> (zona mitjana o lumbopèlvica) i la seva relació amb el manteniment de la postura.
UP13. "POSA'T EN FORMA"	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (CIRCUITS DE FORÇA) • Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques. • Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físicoesportives VIDA ACTIVA I SALUDABLE • Mesures de seguretat en activitats físiques dins i fora del centre escolar. • Pautes per prevenir i tractar el dolor muscular d'origen retardat. • Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relació de la musculatura del <i>core</i> (zona mitjana o lumbopèlvica) i la seva relació amb el manteniment de la postura. • Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals.
INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ	
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: rúbriques, escales d'estimació i observació conductual. ▪ OBSERVACIÓ INDIRECTA: anàlisi de treballs o exposicions i diaris d'autoavaluació. ▪ TÈCNiques D'INTERCANVI ORAL: reflexió i feedback durant la pràctica pràctica motriu. ▪ TÈCNiques CONVENCIONALS: exàmens orals o escrits.	

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES O EXTRAESCOLARS	
UP 11 BÀSQUET BEAT	TALLER SUMA'T (ESPORT NET), dirigit pels monitors de l'activitat.
CRITERIS DE QUALIFICACIÓ	
Vegeu els <i>Criteris d'avaluació i qualificació</i> 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 d'Educació Física treballarem valors com la convivència, la tolerància, el respecte per les persones i el medi ambient, la cultura i la diversitat.	