

CONTINGUTS QUART D'ESO

	4º ESO	C 20% – P 40% – A 40%
1er	UD. CONDICIÓN FÍSICA I SALUT: Escalfament general; capacitats físiques bàsiques; alimentació i nutrició; salut; entrenament.	
	UD. ESCAPE GAME FÍSICO DEPORTIVO ACTIVITY	
PROJECTES 1	PROY. CF Y SALUD (vídeo): ejercicios fuerza, flexibilidad (pilates y yoga); y act. Física pròpia. Plan Autónomo PROY. ESCAPE ROOM	
2º	UD. ORIENTACIÓ: mapa i brúixula	
	UD. EXPRESIÓ CORPORAL I: EL MEU MUSICAL I: teatre, habilitats gimnàstiques individual i musical.	
	UD. JUEGOS Y DEPORTES COLECTIVOS. INVASIÓN Y CANCHA DIVIDIDA	
PROJECTES 2	PROY. WELLNESS	
3º	UD. TALLERS SALUDABLES “WELLNESS”	
	UD. SALUT INTEGRAL	
	UD. BICICLETA	
	UD. EXPRESIÓ CORPORAL II. ANUNCI	
PROJECTES 3	PROY. SALUT INTEGRAL PROY. CREO MI RUTA. Actividad Medio Natural.	
COMPLEM	DICIEMBRE O MAYO EXCURSIÓ SENDERISME I GYMKANA ORIENTACIÓ SERRA	
EXTRAES.	JUNIO JUEGOS PLAYA VALENCIA	