



DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Nivell	3r ESO	Matèria	E.F
--------	--------	---------	-----

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

CE 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la practica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.

CE 2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.

CE 3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació integració social per a l'autoconeixement.

CE 4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.

CE 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica de l'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.

SABERS TREBALLATS

• VIDA ACTIVA I SALUDABLE

- Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.

-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.

- Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.



- **RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS**

- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen.
- Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real.
- Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament, 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.

- **ACTIVITATS MOTRIUS, LÚDIQUES, CULTURALS I EXPRESSIVES.**

- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.
- Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.

- INTERACCIÓ AMB L'ENTORN EN EL TEMPS DE LLEURE.**

- Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.
- Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.
- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.



- **VALORS, AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS.**

- Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.

- Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició vers cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip.

- Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.

DIDÀCTICA, PROJECTES I ACTIVITATS

Metodologia	
Activitats / Sortides	<ul style="list-style-type: none">- Senderisme a la Sentiu III.- Orientació UPC Sant Jordi.- Sessions de pàdel al Gran Via Mar.- Gimnàs Okaeri de Viladecans. Activitat de fi de curs. (defensa personal, rocòdrom, crossfit i fitness).
Projecte 1 / SA 1	
Projecte 2 / SA 2	

AVALUACIÓ DE LA MATÈRIA



Criteris:

Es tindrà en compte:

- Assistència i participació a la classe.
- Seguiment diari a la pràctica.
- Avaluació de l'actitud (veure el quadre d'avaluació).
- Continguts teòrics.
- Proves pràctiques dels diferents continguts.
- Respecte a les persones, materials i instal·lacions.
- Portar roba esportiva per poder fer l'activitat i roba de recanvi.

La nota final s'obtindrà de:

40% Part pràctica

20% Hàbits d'Higiene (recanvi).

10% Conceptes

30% Actitud

ODS TREBALLATS

- ODS 1: La resistència (Resistència continua, Course Navette i Test de Cooper)
- ODS 2: Esports de raqueta (tenis, pàdel i bàdminton)
- ODS 3: Beisbol
- ODS 4: Dansa
- ODS 5: Orientació (pati i exteriors)
- ODS 6: Esport adaptat
- ODS 7: Esports alternatius

MATERIALS QUE S'UTILITZEM DURANT EL CURS

Llibre Editorial ISBN	
Material propi	- Instal·lacions esportives.



	<ul style="list-style-type: none">- El material propi de cada esport.- Power Point sobre els temes treballats a classe.- Entorn G-Suite. Google Classroom.- Ordinador. Pàgines web. Quiz. Kahoot.- App's al mòbil per la millora de la condició física.- App's al mòbil per treballar l'expressió corporal.- Roba esportiva.- Hàbits d'higiene.
OBSERVACIONS I CRITERIS DE DEPARTAMENT	
	<p>*L'avaluació de la matèria és continua, és a dir, és imprescindible l'assistència i participació a les classes per poder assolir la matèria. L'assistència i participació del 80% és obligada per poder optar a les recuperacions. En el cas de que un alumne/a estigui lesionat de llarga durada és necessari el justificant mèdic per poder fer-li una adaptació teòrica dels continguts treballats a l'aula.</p>