



PROGRAMACIÓ DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

3 ESO

Maribel del Tío Muñoz

Bloc: Educació Física

Nivell: 3er

Av.	Unitats/Projectes	Continguts	Competències	Objectius d'aprenentatge
Tot el curs	Àmbit personal i social.	<p>Continguts clau segons dimensions:</p> <p>Dimensió autoconeixement:</p> <p>CC1 Capacitats físiques i sensorials</p> <p>CC3 Capacitats emocionals</p> <p>CC4 Hàbits Saludables</p> <p>Dimensió Aprendre a Aprendre</p> <p>CC6 Hàbits d'aprendre</p> <p>CC7 Planificació dels aprenentatges</p> <p>CC8 Organització del coneixement</p> <p>CC10 Transferències dels aprenentatges</p> <p>CC14 Habilitats i actituds per al treball en grup</p> <p>CC15 Dinàmiques de cohesió de grup i col·laboratives</p> <p>Dimensió participació.</p> <p>CC17. Habilitats i actituds per a la participació.</p>	<p>Dimensió autoconeixement</p> <p>Competència 1. Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.</p> <p>Dimensió Aprendre a Aprendre</p> <p>Competència 2. Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge</p> <p>Competència 3. Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida</p> <p>Dimensió participació.</p> <p>Competència 4. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable</p>	<p>1- Ser capaç de conviure amb el grup classe mostrant actituds de respecte cap els companys, el professor i el material.</p> <p>2- Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.</p>
Tot el curs	Àmbit Digital.	<p>Continguts clau segons dimensions:</p> <p>Dimensió instruments i aplicacions</p> <p>CC10. Eines i aplicacions digitals de comunicació (blog, wiki, xat, fòrum, correu electrònic)</p>	<p>COMPETÈNCIA 4</p> <p>Cercar, contrastar i seleccionar informació digital tot considerant diverses fonts i entorns digitals.</p> <p>COMPETÈNCIA 8</p> <p>Realitzar activitats en grup tot utilitzant eines i entorns virtuals de treball col·laboratiu.</p>	<p>1- Ser capaç d'utilitzar els serveis de missatgeria a la xarxa i de fer cerques amb criteri discriminant les fonts no fiables.</p>

1a	<p><u>UD. Esports Paralímpics i adaptats</u></p>	<p>Continguts Clau:</p> <p>(CC8 , CC10, CC13, CCD25, CCP1, CCP2, CCP3, CCP5, CCP14, CCP15, CCP17, CCP18)</p> <p>Esports paralímpics i altres esports adaptats.</p>	<p>Dimensió esport:</p> <p>Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p> <p>Dimensió Activitat física i temps de lleure.</p> <p>Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut. 2. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.
	<p><u>UD. La Força</u></p>	<p>Continguts Clau:</p> <p>(CC1, CC2, CC3, CC4, CCD25, CCP1, CCP2, CCP3, CCP5, CCP14, CCP15, CCP17, CCP18)</p> <p>La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.</p> <p>Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.</p> <p>Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.</p> <p>Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives. Normes de seguretat i prevenció de riscos.</p>	<p>Dimensió Activitat física saludable.</p> <p>Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta. 2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà. 3. Autoregular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora. 4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.
2a	<p><u>UD. Bàdminton</u></p>	<p>Continguts Clau:</p> <p>(CC5, CC6, CC7, CC8, CCD13, CCP 1, CCP4, CCP5, CCP6, CCP19)</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports</p>	<p>Dimensió esport:</p> <p>Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual. 2. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.

		<p>individuals en situació de competició.</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.</p> <p>Els valors educatius de la cooperació en l'esport. Els valors educatius de la competició.</p>	<p>Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p>	
	UD. Bàsquet	<p>Continguts Clau:</p> <p>(CC5, CC6, CC7, CC8, CCD13, CCP 1, CCP4, CCP5, CCP6, CCP19)</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</p> <p>Els valors educatius de la cooperació en l'esport. Els valors educatius de la competició.</p>	<p>Dimensió esport:</p> <p>Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics. 2. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.
3a	UD. Rock And Roll	<p>Continguts Clau:</p> <p>(CC1, CC3, CC10, CC11, CC13, CCP4, CCP5, CCP7, CCP14, CCP15, CCP17)</p> <p>Ritme i moviment: balls de parella.</p>	<p>Dimensió Expressió i comunicació corporal.</p> <p>Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p> <p>Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva 2. Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical. 3. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.
	UD. Multiesport	<p>Continguts Clau:</p>	<p>Dimensió esport:</p> <p>Competència 3. Aplicar de manera eficaç les</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual. 2. Resoldre situacions de joc en un esport

		<p>(CC5, CC6, CC7, CC8, CCD13, CCP 1, CCP4, CCP5, CCP6, CCP19)</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</p> <p>Els valors educatius de la cooperació en l'esport. Els valors educatius de la competició.</p>	<p>tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p> <p>Dimensió Activitat física saludable.</p> <p>Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p>	<p>col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.</p> <p>3. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.</p>
--	--	---	--	--