

DOSSIER ALUMNAT 3r ESO

EDUCACIÓ FÍSICA



CURS 2022-23

DOCENT: Lurdes Fuster Vich

FUNCIONAMENT GENERAL DE L'ASSIGNATURA

Material i normes de l'assignatura: Es treballen a la primera sessió i les podeu trobar al Classroom.

Activitats complementàries obligatòries: Cursa solidària i piragua

Activitat complementària voluntària: esquida

Activitats per millorar els resultats: Educateca i Activitats voluntàries a la natura (veure Classroom)

SABERS BÀSICS A TREBALLAR entre 3r i 4t d'ESO

«**Vida activa i saludable**» Salut física: control de resultats i variables fisiològiques bàsiques a conseqüència de l'exercici físic. Autoregulació i planificació de l'entrenament. Alimentació saludable i anàlisi crítica de la publicitat. Educació postural. Pautes per tractar el dolor muscular. Ergonomia en activitats quotidianes. Escalfament específic. Pràctiques perilloses, mites i falses creences entorn el cos.

Salut social: suplementació i dopatge. Condicionants ètics

Salut mental: exigències i pressions de la competició. Tipologies corporals. Efectes negatius dels models estètics i trastorns alimentaris.

«**Organització i gestió de l'activitat física**» Elecció de la pràctica física. Preparació de la pràctica motriu. Planificació i autoregulació de projectes motors. Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius. Actuacions davant accidents.

«**Resolució de problemes en situacions motrius**» Presa de decisions. Capacitats perceptives i motrius en el context de la pràctica. Capacitats condicionals. Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físiques i esportives. Creativitat motriu. Barreres arquitectòniques i obstacles de l'entorn que impedeixen o dificulten l'activitat física.

«**Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius**» Autoregulació emocional. Habilitats socials. Respecte a les regles del joc. Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius.

«**Manifestacions de la cultura motriu**» Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. esports com a senyal d'identitat cultural.

Usos comunicatius de la corporalitat. Esport i perspectiva de gènere. Estereotips de competència motriu segons gènere, edat o qualsevol altre característica.

Influència de l'esport en la cultura actual.

«**Interacció eficient i sostenible amb l'entorn**» Normes d'ús. normes viàries, desplaçaments segurs, sostenibles, saludables.
La pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport. Nous espais i pràctiques esportives urbanes. Mesures col·lectives de seguretat. Consum responsable. Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà. Cura de l'entorn natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA I CRITERIS D'AVALUACIÓ		%
1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionadament activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquen de base científica, per tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida		
1.1. Planificar i autoregular la pràctica d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals respectant la pròpia identitat corporal.		8%
1.2. Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autoregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable		8%
1.3. Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions, abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar preventivament.		8%
1.5. Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgen els estereotips socials associats a l'àmbit corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base a criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.		8%
1.6. Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana des del maneig de recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.		8%
2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com 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		
2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col.laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.		8%
2.2. Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i resultats obtinguts.		4%
2.3. Evidenciar control i domini corporal emprant els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia		4%
3. Compartir espais de pràctica fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre 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 els quals es participa		
3.1. Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.		4%
3.2. Cooperar o col.laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.		8%
3.3. Relacionar-se i entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia i fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectiva i sexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmic o de competència motriu, i posicionant-se activament enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència, fent respectar el propi cos i el dels demés.		8%
4. Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i 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 de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics i polítics que ho envolten, per tal d'aconseguir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals		
4.1. Comprendre i practicar diverses modalitats relacionades amb la cultura pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món, identificant i contextualitzant la influència social de l'esport en les societats actuals, tot valorant els seus orígens, la seva evolució i les seves diferents manifestacions i interessos econòmics i polítics.		4%
4.2. Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en		8%

alguns contextos de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de tots dos gèneres en l'àmbit físicoesportiu.	
4.3. Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical d'una manera coordinada, utilitzant intencionadament i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys i companyes o altres membres de la comunitat.	8%
5. Adoptar un estil de vida sostenible i ecològicament i socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant col·laborativament 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	
5.1. Participar en activitats físiques i esportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.	4%

SITUACIONS D'APRENENTATGE	
SA1: Com t'entrenes?	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
EFCE_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 tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida. EFCE_2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com 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.	EF1_1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal. EF1_1.2. Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable. EF1_1.3. Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Aquesta SA es valorarà durant tot el curs ja que tindrà en compte que l'alumnat mantengui un estat de condició física mínim al llarg de tot el curs escolar.	

SA2: Jocs populars de ses illes versus el beisbol o el pitxi, és possible?	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
EFCE_3. Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre 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 els quals es participa. EFCE_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 tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps	EF1_3.3. Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, cultural, socioeconòmic o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions. EF1_1.3. Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament.

PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT

Aquesta SA planteja diferents jocs, i dinàmiques per a veure la relació entre ells arribant a un esport final com és el beisbol. És veu també la importància dels jocs modificats.

SA3: Montam el show?**COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

EFCE_4. Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i 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 de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics i polítics que ho envolten, per tal d'aconseguir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals.

EFCE_3. Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre 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 els quals es participa.

CRITERIS D'AVUACIÓ

EF1_2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb progressiva autonomia.

EF1_3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per tal d'aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.

EF1_1.4. Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, així com els riscos per al seu ús en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

EF1_2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.

PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT

Aquesta situació d'aprenentatge planteja l'organització d'una coreografia conjunta entre tots els tercers per ensenyar i realitzar a tot el centre.

SA4: Què controls més amb la mà o amb el peu?**COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

EFCE_3. Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre 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 els quals es participa.

EFCE_2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com 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.

CRITERIS D'AVUACIÓ

EF1_3.1. Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.

EF1_4.2. Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat, o els comportaments sexistes vinculats a aquestes manifestacions.

PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT

Partint d'un esport poc conegut per l'alumnat, l'objectiu és ser capaç de conèixer què necessitem saber per aprendre un esport basant l'aprenentatge en la pràctica conscient, l'autoavaluació i la presa de decisions per millorar, entenent que qualsevol aprenentatge implica dificultats que s'han de superar.

SA5: T'agrada fer ús d'implementes per a divertir-te?	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
EFCE_3. Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre 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 els quals es practica. EFCE_2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com 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.	EF1_4.2. Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat, o els comportaments sexistes vinculats a aquestes manifestacions EF1_5.2. Practicar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Partint d'implementes com són raquetes amb volants de bàdminton introduim el joc 1x1 i 2x2.	

SA6: Saps disfrutar de les activitats a la natura?	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
5. Adoptar un estil de vida sostenible i ecològicament i socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant col·laborativament 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.	5.1. Participar en activitats físiques i esportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Participació en activitats aquàtiques com: vela, piragüisme, paddle surf, snorkel, coastering.... Participació voluntària a l'esquiada que el centre organitza.	