

## PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA. 3r ESO. CURS 2020 – 2021

Aquest document ha d'anar acompanyat de l'annex on hi apareguin les orientacions metodològiques, contribució de la matèria al desenvolupament de les competències, objectius específics, continguts, criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge avaluable del currículum d'ESO i/o Batxillerat.

Accés a l'annex editable en Word del currículum de cada matèria: [Decret 34/2015, de 15 de maig \(ESO\)](#), [Decret 35/2015, de 15 de maig \(Batxillerat\)](#). És a dir, heu d'emplenar aquest document de programació i hi heu d'adjuntar el document del currículum de la matèria corresponent, editat així com es demana als apartats 2.1, 2.3 i 4.

Professorat que imparteix el nivell	
Nom i llinatges	Grup
Joana Payeras Crespí	Tots els grups

### 1. Continguts / aprenentatges.

#### 1.1 Distribució i seqüenciació d'aprenentatges.

Distribució dels continguts durant el curs					
1a avaluació	Bloc	2a avaluació	Bloc	3a avaluació	Bloc
<p><b><u>UD 1. HÀBITS SALUDABLES I VIDA ACTIVA.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilitat: tipus, com treballar-la i les seves pautes, beneficis per a la salut. La volta a la calma.</li> <li>- Alimentació; fonaments bàsics per una dieta equilibrada.</li> <li>- Parts de l'aparell locomotor. Identificar i localitzar els principals grups musculars.</li> </ul>	<b>1/5</b>	<p><b><u>UD 3. CULTURA POPULAR.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balls folklòrics</li> <li>- Aspectes relacionats amb la nostra cultura.</li> </ul>	<b>3</b>	<p><b><u>UD 6. PRIMERS AUXILIS I LESIONS DE L'AP. LOCOMOTOR.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tècniques bàsiques de 1rs auxilis: RCP, maniobra de Hemrich i PAS.</li> <li>- Lesions més freqüents de l'aparell locomotor. Concepte i pautes a seguir.</li> </ul>	<b>5</b>
<p><b><u>UD 2. ESPORT COL·LECTIU DE COOPERACIÓ I OPOSICIÓ . El Bàsquet</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escalfament específic: pautes i característiques.</li> <li>- Fonaments de l'esport col·lectiu: el bàsquet. Reglament, elements tècnics i tàctics bàsics.</li> </ul>	<b>2/5</b>	<p><b><u>UD 4. HIGIENE POSTURAL. LA FORÇA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principals anomalies de la C.Vertebra i la seva Anatomia.</li> <li>- Tipus de força i pautes de com treballar-la.</li> </ul>	<b>1</b>	<p><b><u>UD 7. VIOLÈNCIA I ESPORT. RUGBI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris.</li> <li>- Exercicis i jocs per al seu aprenentatge.</li> </ul>	<b>2</b>
		<p><b><u>UD 5. METODES D'ENTRENAMENT. LA RESISTÈNCIA.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La resistència: tipus, mètodes d'entrenament. Beneficis i efectes per a la salut.</li> <li>- Control de la intensitat de l'esforç.</li> </ul>	<b>1</b>	<p><b><u>UD 8. LA CURSA D'ORIENTACIÓ. LA BRÚIXOLA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La cursa d'orientació. Experimentació pràctica.</li> <li>- La brúixola; parts i maneig.</li> </ul>	<b>4</b>

## 1.2 Aprenentatges, instruments d'avaluació i criteris de qualificació dels aprenentatges durant el curs:

### 1a avaluació (14 de setembre a 22 de desembre)

UD	Aprenentatges	CCC	Instrument d'avaluació	C.Q
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>Elaborar i posar en pràctica la tornada a la calma.</li> <li>Conèixer i aplicar els mètodes de la flexibilitat.</li> <li>Identificar la musculatura implicada en els exercicis i/o activitats.</li> <li>Analitzar i valorar diferents tipus de dietes.</li> <li>Participar activament en la pràctica diària.</li> <li>Participar activament en l'higiene corporal individual i col.lectiva</li> </ol>	<b>CMCT</b>  <b>SIEE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prova pràctica: dissenyar i aplicar una tornada a la calma. Rúbrica i coavaluació.</li> <li>- Prova escrita dels conceptes donats a la unitat 1 i 2.</li> <li>- Tasques varies teòric pràctiques. Rúbrica.</li> <li>- Article i reflexió sobre diferents tipus de dietes. Rúbrica.</li> <li>- Registre diari participació i higiene. Rúbrica</li> </ul>	
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dissenyar i posar en pràctica un escalfament específic (parts, pautes i tipus).</li> <li>Aplicar els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques del bàsquet, respectant les regles i normes establertes.</li> <li>Conèixer i exposar de forma oral els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports practicats.</li> <li>Descriu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físicoesportives practicades.</li> <li>Utilitzar les tecnologies de l'informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, video, so, etc.).</li> <li>Participar activament en la pràctica diària.</li> <li>Participar activament en la higiene corporal individual i col.lectiva.</li> </ol>	<b>CSC</b>  <b>AA</b> <b>CL</b> <b>SIEE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prova pràctica: dissenyar i aplicar un escalfament específic. Rúbrica, autoavaluació i coavaluació.</li> <li>- Exposicions orals dels aspectes tècnics i/o tàctics del bàsquet. Rúbrica i coavaluació.</li> <li>- Prova pràctica d'habilitats específiques del bàsquet. Rubrica i coavaluació.</li> <li>- Prova pràctica en situació de joc real aplicant i respectant el reglament après.</li> <li>- Registre diari participació i higiene. Rúbrica</li> </ul>	

\* **Criteris de qualificació (CQ):** és el valor que li donem a cada prova avaluable. La suma d'aquests valors serà mínim de 5 i màxim de 10. Aquesta serà la teva nota d'avaluació.

**En situació de semipresencialitat o classes a distància alguns aprenentatges poden variar l'instrument d'avaluació i el criteri de qualificació.**

### 2a avaluació (8 de gener a 31 de març)

UD	Aprentatges	CCC	Instrument d'avaluació	C.Q
3	1. Executar els passos apresos d'un o més balls folklòrics seguint el ritme de la música i adaptant la seva execució a la dels companys/es. 2. Col·laborar en el disseny i la realització d'un ball respectant els altres dins la tasca d'equip. 3. Col·laborar en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats per aconseguir els objectius. 4. Participar activament en la pràctica diària. 5. Participar activament en l'higiene corporal individual i col·lectiva.	<b>CEC</b>  <b>AA</b>	- Prova pràctica individual dels passos apresos. Rúbrica i autoavaluació.  - Disseny i execució d'un ball en petit grup. Rúbrica i coavaluació.  - Registre diari participació i higiene. Rúbrica	
4	1. Diferenciar les principals patologies de la columna vertebral. 2. Identificar la musculatura implicada en els exercicis i/o activitats. 3. Participar activament en la pràctica diària. 4. Participar activament en l'higiene corporal individual i col·lectiva.	<b>CMCT</b>	- Prova escrita dels conceptes donats a la unitat 4 i 5. - Tasca teòric - pràctica. Rúbrica i coavaluació.  - Registre diari participació i higiene. Rúbrica.	
5	1. Conèixer i aplicar els mètodes de resistència. 2. Superar la prova de 30' de CC sense caminar. 3. Adaptar la intensitat de l'esforç. 4. Participar activament en la pràctica diària. 5. Participar activament en l'higiene corporal individual i col·lectiva. 6. Utilitzar les tecnologies de l'informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, video, so, etc.).	<b>CMCT</b>  <b>SIEE</b>	- Dissenyar i aplicar una sessió per a millorar la resistència utilitzant els mètodes d'entrenament apresos. Rubrica i coavaluació. - Prova d'esforç de 30' de CC adaptant la intensitat de l'esforç. Autoavaluació de l'esforç.  - Registre diari participació i higiene. Rúbrica.	

\* **Criteris de qualificació (CQ):** és el valor que li donem a cada prova avaluable. La suma d'aquests valors serà mínim de 5 i màxim de 10. Aquesta serà la teva nota d'avaluació.

**En situació de semipresencialitat o classes a distància alguns aprenentatges poden variar l'instrument d'avaluació i el criteri de qualificació.**

**3a avaluació** (12 d'abril a 22 de juny)

UD	Aprenentatges	CCC	Instrument d'avaluació	C.Q
6	1. Conèixer i identificar les tècniques bàsiques de 1rs auxilis, així com les lesions més comuns de l'aparell locomotor. 2. Utilitzar les tecnologies de l'informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, video, so, etc.).	<b>CMCT</b>  <b>AA</b>	- Prova escrita dels conceptes apresos. - Simulacre pràctic identificant les tècniques apreses. Rubrica i coavaluació. - Exposició oral d'una lesió de l'ap. Locomotor. Rubrica i coavaluació.	
7	1. Aplicar els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques del rugbi, respectant les regles i normes establertes. 2. Descriviu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físicoesportives practicades. 3. Participar activament en la pràctica diària. 4. Participar activament en l'higiene corporal individual i col.lectiva.	<b>CSC</b>  <b>AA</b>	- Prova pràctica d'habilitats específiques del rugbi. Autoavaluació i coavaluació. - Prova pràctica en situació de joc real aplicant i respectant el reglament après.  - Registre diari participació i higiene. Rúbrica	
8	1. Ser capaç d'orientar-se en un entorn estable amb plànol i brúixola. 2. Experimentar i posar en pràctica els coneixements apresos en una cursa d'orientació en un entorn no estable. 3. Respectar l'entorn i les normes de seguretat establertes, valorant la importància del seu compliment. 4. Participar activament en la pràctica diària. 5. Participar activament en l'higiene corporal individual i col.lectiva.	<b>CCS</b>  <b>SIEE</b>	- Participar en una carrera d'orientació en un entorn no estable. Rúbrica. - Prova pràctica d'un circuit dins el centre utilitzant plànol i brúixola. Rúbrica.  - Registre diari participació i higiene. Rúbrica	

\* **Criteris de qualificació (CQ):** és el valor que li donem a cada prova avaluable. La suma d'aquests valors serà mínim de 5 i màxim de 10. Aquesta serà la teva nota d'avaluació.

**En situació de semipresencialitat o classes a distància alguns aprenentatges poden variar l'instrument d'avaluació i el criteri de qualificació.**

### 1.3 Criteris de promoció:

- Tenir tasques o pràctiques sense entregar o sense realitzar podria implicar no aprovar el trimestre.
- Les tasques entregades fora de termini seran penalitzades a la valoració de l'actitud.
- La **qualificació final de juny** s'obindrà de la mitjana de les tres avaluacions.
- Cada aprenentatge tindrà el seu valor de la nota segons el temps dedicat a classe i/o el valor que se l'hi dona des del departament.

### 1.4 Criteris de recuperació:

## Procediments de recuperació

**Recuperació d'aprenentatges en el mes de juny:** les darreres sessions del mes de juny s'empraran per a fer recuperacions de cada aprenentatge que no s'hagi assolit. El professor informará a l'alumnat com ha de recuperar l'aprenentatge.

Si es superen els aprenentatges pendents, la nota final de l'avaluació recuperada serà de 5.

Aquells aprenentatges no superats o no realitzats es podran recuperar en **setembre**. Si es superen els aprenentatges pendents, la nota final de l'avaluació recuperada serà de 5.

### Exercicis de recuperació en el mes de setembre:

L'alumnat que no superi l'assignatura en finalitzar l'avaluació ordinària, tindrà possibilitat de realitzar la recuperació en la prova extraordinària de setembre.

Les **recuperacions de setembre** la nota dependrà de:

- L'evolució de l'alumne durant el curs = 20%
- La tasca encomanada durant l'estiu = 50%
- Prova escrita i/o pràctica = 30%

**La nota final s'obtindrà de la mitjana de les 3 parts.**

## Matèries pendents

**Protocol de pendents:** El professor/a de l'alumne en el curs vigent explicarà el pla de recuperació a l'alumnat amb l'educació física pendent durant el mes d'octubre. Aquests alumnes hauran de firmar un full per tal d'estar assabentats de l'àrea pendent.

### Els criteris adoptats pel Departament consisteixen:

**A)** Aprovar les dues primeres avaluacions del present curs.

**B)** En cas de **No aprovar** alguna de les dues avaluacions seguirem el següent protocol:

**1.** Si no aprova la 1a avaluació, es lliurarà a l'alumnat una primera feina a realitzar (treballs, qüestionari de preguntes...) amb una data límit a lliurar al seu professor/a del curs actual.

Si realitza la feina 1 correctament i en la data assenyalada superarà una part de l'assignatura.

**2.** Si no aprova la 2a avaluació, es seguirà amb el mateix protocol. Es lliurarà a l'alumnat una segona feina a realitzar (treballs, qüestionari de preguntes...) amb una data límit a lliurar al seu professor/a.

Si realitza la feina 2 correctament i en la data assenyalada superarà l'assignatura pendent.

**C)** Si No supera l'assignatura seguint aquest protocol, tindrà una nova convocatòria en el mes de setembre que consistirà en: una prova escrita 50% i lliurar les feines ben completades i presentades 50%. La nota final s'obtindrà de la mitjana de les dues parts sempre i quan la nota mínima sigui un 5.

## 2.- Materials i recursos didàctics.

Materials didàctics	
Altres recursos	Gmail corporatiu del centre i totes les apps associades (classroom, calendar, meet, ...)

### 3.- Activitats complementàries i extraescolars.

Activitats complementàries i extraescolars + preu aproximat			
	3 <sup>a</sup> avaluació	Preu	
	Carrera d'orientació	Autocar	