

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA			
CURS	CURS/NIVELL	ASSIGNATURA	PROFESSOR/A
2025-2026	3r ESO	EDUCACIÓ FÍSICA	RAÛL PONS
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES			
CE 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 fer un ús saludable i autònom del temps lliure i d'aquesta manera millorar qualitat de vida. CE 2 Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptumotrius i coordinatives, com també 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. CE 3 Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre els 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 què es participa. CE 4 Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els 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 d'una perspectiva de gènere i des dels interessos econòmic-polítics que l'envolten, per tal d'assolir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals. CE 5 Adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·laborativa 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.			
SABERS BÀSICS / CONTINGUTS			
UP1 DATCHBALL	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (DATCHBALL) ● Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals. ● Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. ● Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició.		

	• Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte. • Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil • Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals per resoldre-la acuradament. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIU (DATCHBALL) • Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació. • Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius. • Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física. • Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.
UP2 NATACIÓ	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (NATACIÓ) • Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals. • Perseverança i tolerància a la frustració en contextos fisicoesportius. • Cura de l'entorn proper, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans.
UP3 PICKLEBALL	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (PICKLEBALL) • Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals. • Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. • Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. • Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició. • Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte. • Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil • Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals per resoldre-la acuradament.

	AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIU (PICKLEBALL) ● Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació. ● Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius. ● Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.
UP4 ALIMENTACIÓ I SALUT	VIDA ACTIVA I SALUDABLE ● Alimentació saludable i anàlisi crítica de la publicitat relacionada amb alimentació (dietes no saludables, fraudulentos o sense base científica, aliments no saludables i similars).
UP5 RUGBI CINTA	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (RUGBI CINTA) ● Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals. ● Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. ● Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició. ● Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte. ● Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil ● Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals per resoldre-la acuradament. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIU (RUGBI CINTA) ● Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació. ● Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius. ● Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

UP6 TU EM POTS SALVAR!	ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA ● Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius. Gestió del risc propi i del risc dels altres. Mesures col·lectives de seguretat: preparació de l'espai de pràctica, escalfament i altres. ● Actuacions davant accidents. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar). Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra de Heimlich, senyals d'ictus i similars).
UP7 HANDBOL	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (HANDBOL) ● Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals. ● Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. ● Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició. ● Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte. ● Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil ● Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals per resoldre-la acuradament. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIU (HANDBOL) ● Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació. ● Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius. ● Respects a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

UP8 PINFUVOTE	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (PINFUVOTE) ● Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals. ● Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. ● Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició. ● Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte. ● Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil ● Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals per resoldre-la acuradament. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIU (PINFUVOTE) ● Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació. ● Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius. ● Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.
---------------	---

UP9 JUGGER	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (JUGGER) ● Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals. ● Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. ● Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. ● Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició. ● Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte. ● Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil ● Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals per resoldre-la acuradament. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIU (JUGGER) ● Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació. ● Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius. ● Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física. ● Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.
UP 10 NAVEGUEM	INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN (VELA) ● Anàlisi i gestió del propi risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà i mesures col·lectives de seguretat. ● Consum responsable: us sostenible i manteniment de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'activitat física. ● Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà. ● Cura de l'entorn, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat i d'exercici físic en entorns naturals i urbans.
UP11.BÀSQUET BEAT	MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU (BÀSQUET BEAT) ● Usos comunicatius de la corporalitat: tècniques específiques d'expressió corporal. ● Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu: ball contemporani, ball de saló, acrosport, etc. ● Organització d'espectacles i esdeveniments artístics i expressius.

UP12 ESCALFANT MOTORS	VIDA ACTIVA I SALUDABLE (ESCALFAMENT) • Cura del cos: escalfament específic autònom.
UP13 POSA'T EN FORMA	RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (CIRCUITS DE CONDICIÓ FÍSICA) • Capacitats condicionals: planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.
INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ	
Es fan servir instruments d'avaluació variats, flexibles i accessibles, i s'incorporen estratègies que permetin involucrar els alumnes en el propi procés d'aprenentatge i ser conscients dels seus guanys: l'autoavaluació, la coavaluació i l'heteroavaluació. TÈCNIQUES DE TREBALL: ▪ OBSERVACIÓ DIRECTA: rúbriques, escales d'estimació i observació conductual. ▪ OBSERVACIÓ INDIRECTA: anàlisi de treballs o exposicions i diaris d'autoavaluació. ▪ TÈCNIQUES D'INTERCANVI ORAL: reflexió i feedback durant la pràctica motriu. ▪ TÈCNIQUES CONVENCIONALS: exàmens orals o escrits.	
ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES O EXTRAESCOLARS	
UP10 NAVEGUEM	Activitats nàutiques al Port d'Andratx, organitzades i dirigides pels monitors del club nàutic del Port d'Andratx.
CRITERIS DE QUALIFICACIÓ	
Vegeu els <i>Criteris d'avaluació i qualificació</i> de l'assignatura, inclosa en la Concreció Curricular i publicada a la pàgina web del centre.	
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	
Partint de la idea que no hi ha un únic tipus d'alumne, sinó una gran diversitat de formes d'aprendre, a l'IES Baltasar Porcel proposam dissenyar les situacions d'aprenentatge i les unitats de programació pensant en aquesta diversitat, en lloc d'adaptar-les després per a casos concrets. Ens basam,	

doncs, en el Disseny Universal de l'Aprenentatge (DUA), que és un enfocament educatiu que té com a objectiu garantir que tots els alumnes puguin aprendre de manera efectiva, independentment de les seves diferències, capacitats o necessitats.

ELEMENTS TRANSVERSALS

Des de la matèria d'Educació Física treballarem valors com la convivència, la tolerància, el respecte per les persones i el medi ambient, la cultura i la diversitat.