

Grups	Professor/ Professora
A	MERCÈ FLAQUER
B	MERCÈ FLAQUER
C	MERCÈ FLAQUER
D	JAUME SEGURA
PMAR	MERCÈ FLAQUER
G	MERCÈ FLAQUER

1a avaluació (del 14/09/20 fins al 20212/20); 14 setmanes. Lliurament de notes: 22 de desembre.

Continguts essencials	Criteris d'avaluació.
Condicionament Físic	Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques, sabre definir-les i conèixer els tipus i la seva evolució amb l'edat. Aprender el concepte de freqüència cardíaca i freqüència respiratòria. Treballar la presa de pulsacions en diferents moments de la pràctica. Sabre les característiques de l'Escalfament General i realitzar escalfaments molts variats.
Jocs i Esports.	Conèixer i posar en pràctica els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris del RUGBY , així com els aspectes històrics. Practicar i iniciar l'alumnat a l'activitat de lluita.
Qualitas motrius	Sabre resoldre les dificultats que es van presentant en activitats amb cordes grupal Crear material de malabars: bolles de tela, pals xinesos, etc
Ritme i Expressió	Sabre realitzar escalfaments amb música de forma rítmica. Organitzar-se per muntar coreografies de ball per un espectacle de circ,
Nutrició i Salut	Revisió puntual del que mengen i berenen

2a avaluació (del 08/01/21 fins al 31/03/21); 12 setmanes. Lliurament de notes: 31 de març

Continguts essencials	Criteris d'avaluació.
Condició física	Desenvolupament de les qualitats físiques. Sabre preparar escalfaments en grup sabent aplicar correctament les característiques
Jocs i Esports	Conèixer i Sabre posar en pràctica la tècnica de cursa i la tècnica de la marxa. Conèixer les tècniques bàsiques d' orientació, el maneig de la brújula.
Qualitats Motrius	Iniciació a les activitats de CIRC: dansa, mimo. acrosport, acrobàcies i malabars

3a avaluació ESO i 1r. Batxillerat: del 12/04/21 fins al 22/06/21; 10 setmanes.
2n. Batxillerat: del 12/04/21 fins al 28/05/21; 7 setmanes.

Continguts essencials	Criteris d'avaluació
Condició Física	Desenvolupament de les q.f.bàsiques Realitzar un recull d' exercicis d' escalfament variat
Activitats a la Natura	Conèixer i practicar l'activitat al mitjà aquàtic de PIRAGÚISME
Jocs i esports	Conèixer i posar en pràctica els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris del BADMINTON.
Qualitats físiques	Realitzar i participar en el montatge d'un espectacle de CIRC, on hi apareguin dansa, mimo, acrobàcies, equilibris, malabars i cordes.

Instruments d'avaluació	Criteri de qualificació (% de la nota)
<ul style="list-style-type: none"> • Proves pràctiques 	40% de la nota
<ul style="list-style-type: none"> • Treballs proposats per fer a casa • Activitats d'aula individuals i en petit grup • Intervencions a classe • Proves escrites • Quadern de classe 	30% de la nota
<ul style="list-style-type: none"> • Actitud envers l'assignatura 	30% de la nota

Observacions (procediments i actituds generals per a tot el curs):

Aquest curs degut a la Pandemia el Departament d'EF ha optat per fer els següents canvis:

-les classes es faràn al aire lliure

-la distància entre alumnes serà permanentment de 2 metres i per aquesta raó les activitats es faràn sense mascareta, i si no es pot garantir aquesta distància serà obligatori el seu ús.

-els continguts on hagi contacte o s'hagi de compartir un sol materia, queden aplaçades al darrer trimestre en espera de que se normalitzi la situació.

-si es fa servir material, es desinfectaram les mans amb hidrogel i el material es desinfectarà també.

-els alumnes el dia que tenen Eduació Física vendrà canviats amb roba esportiva desde casa, sent obligatori la higiene i canvi de camiseta després de les classes.

- els vestuaris només podran ser utilitzats per 3 persones a l'hora i es rentaran les mans amb sabó quan entrin, per aquesta raó, i coincidint 3 grups a l'hora, les classes es reduiran aproximadament 10'.