

<b>Grups</b>	<b>Professor/ Professora</b>
A	TONI HOMAR
B	TONI HOMAR
C	TONI HOMAR

**1a avaluació (del 14/09/20 fins al 2021/20); 14 setmanes. Lliurament de notes: 22 de desembre.**

<b>Continguts essencials</b>	<b>Criteris d'avaluació.</b>
Condicionament Físic	Desenvolupar les capacitats físiques d'acord amb les possibilitats personals i dins els marges de la salut i mostrar una actitud d'autoexigència en l'esforç, i saber diferenciar-les.  Participar activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.
Voleibol	Conèixer i practicar els aspectes tècnics, tàctics i reglementaris del voleibol.
Planificació i sistemes d'entrenament	Utilitzar i conèixer els sistemes d'entrenament de la força, resistència, velocitat i flexibilitat.  Conèixer el funcionament bàsic del propi cos i dels processos d'adaptació a l'esforç.
Escalfament general i específic: característiques	Confeccionar autònomament un catàleg d'exercicis per elaborar escalfaments general i específics.  Conèixer les parts d'una sessió.

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

<b>Continguts essencials</b>	<b>Criteris d'avaluació.</b>
Acrosport	Realitzar una coreografia musical en grup  Realitzar diferents tipus de composicions d'acrosport amb un acompanyament musical  Utilitzar altres moviments rítmics com a enllaç entre les diferents figures d'acrosport  Valorar el treball en equip, respectant les diferències.
Bàsquet	Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats físicoesportives proposades en bàsquet.
Salut i hàbits higiènics	Conèixer les generalitats, principis nutritius i la relació entre nutrició i exercici físic.

**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.**

<b>Continguts essencials</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
Acrosport	Realitzar una coreografia musical en grup  Realitzar diferents tipus de composicions d'acrosport amb un acompanyament musical  Utilitzar altres moviments rítmics com a enllaç entre les diferents figures d'acrosport  Valorar el treball en equip, respectant les diferències.
Bàsquet	Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats físicoesportives proposades en bàsquet.
Salut i hàbits higiènics	Conèixer les generalitats, principis nutritius i la relació entre nutrició i exercici físic.

<b>Instruments d'avaluació</b>	<b>Criteri de qualificació (% de la nota)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proves escrites (indicar el nombre)</li> <li>• Qüestionaris.....</li> </ul>	<b>30% de la nota (part conceptual)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feina diària</li> <li>• Test físic</li> <li>• Proves pràctiques</li> <li>• Proves escrites</li> </ul>	<b>40% de la nota (part procedimental)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hàbits higiènics i de material</li> <li>• Intervencions a classe</li> <li>• Actitud envers l'assignatura.....</li> </ul>	<b>30% de la nota (part actitudinal)</b>

**Observacions (procediments i actituds generals per a tot el curs):** Aquest curs degut a la Pandèmia 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 material, queden aplaçades al darrer trimestre en espera de que se normalitzi la situació.

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

-els alumnes el dia que tenen Educació 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'.

