

**ASSIGNATURA: EDUCACIÓ FÍSICA****CURS: 21-22****NIVELL: 3R ESO**

<b>Grups</b>	<b>Professor/ Professora</b>
A	Maria Àngels Picornell
B	Maria Àngels Picornell
C	Maria Àngels Picornell
D	Maria Àngels Picornell
PMAR	Maria Àngels Picornell

**1a avaluació (del 13/9/21 fins al 22/12/21); 14 setmanes. Lliurament de notes: 22 de desembre.**

<b>Continguts essencials</b>	<b>Criteris d'avaluació.</b>
Escalfament General.	Conèixer i posar en pràctica l'escalfament general i les seves parts. Saber quins efectes té sobre l'organisme.
Entrenament Total.	Desenvolupar les capacitats físiques bàsiques en especial atenció a la Resistència Aeròbica i anaeròbica. Diferenciar i practicar la flexibilitat dinàmica i estàtica.
Habilitats motrius mitjançant l'esport: el bàsquet..	Conèixer i posar en pràctica les normes bàsiques del bàsquet. Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques del bàsquet. Saber els aspectes tècnics i tàctics del bàsquet.
Tests i proves funcionals.	Autoavaluar-se mitjançant unes proves i tests funcionals. Esforçar-se per millorar la condició física personal.

**2a avaluació (del 10/01/21 fins al 13/4/22); 13 setmanes. Lliurament de notes: 13 Abril**

<b>Continguts essencials</b>	<b>Criteris d'avaluació.</b>
Condicionament físic.	Desenvolupar les capacitats físiques bàsiques en especial atenció a la Força màxima, força explosiva i força-resistència mitjançant jocs i exercicis específics.
Tests i proves funcionals.	Autoavaluar-se mitjançant unes proves i tests funcionals. Esforçar-se per millorar la condició física personal.
Habilitats motrius mitjançant l'esport: Voleibol: reglament, tècnica i tàctica.	Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició Aplicar els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats proposades, respectant les regles i normes establertes.

	Conèixer el reglament i sistemes de jocs del voleibol.
Les qualitats físiques bàsiques. Força, resistència, velocitat i flexibilitat.	Conèixer les característiques bàsiques de les diferents qualitats físiques bàsiques.
Tests i proves funcionals.	Autoavaluar-se mitjançant unes proves i tests funcionals. Esforçar-se per millorar la condició física personal.
Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi a l'hora de dur-hi a terme activitats físicoesportives.	Respectar l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoesportives

<b>3a avaluació ESO i 1r. Batxillerat: del 25/04/22 fins al 23/06/22; 9 setmanes.</b>	
<b>Continguts essencials</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
Condicionament físic: la velocitat.	Desenvolupar les capacitats físiques en especial atenció a la velocitat de reacció, velocitat gestual i velocitat de desplaçament.
Atletisme: Relleus 4x100	Practicar la tècnica de passada i recepció del testimoni. Posar en pràctica la prova de relleus, col.laborant en tot moment amb els membres del grup.
Les habilitats motrius mitjançant l'esport. Últimate, beisbol, colpbol.	Conèixer diferents esports col.lectius i alternatius. Desenvolupar les habilitats motrius mitjançant els esports: últimate, beisbol, colpbol.
Ballem: aeròbic, zumba...	Crear una coreografia a partir d'uns temps i passos dansats. Conèixer les possibilitats de moviment i expressibilitat del nostre cos. Col.laborar en activitats grupals per aconseguir un objectiu.
Alimentació i dietes equilibrades..	Conèixer els fonaments bàsics d'una dieta equilibrada. Saber dissenyar i planificar una dieta equilibrada. Conèixer els efectes negatius d'una mala dieta.
Tests i proves funcionals.	Autoavaluar-se mitjançant unes proves i tests funcionals. Esforçar-se per millorar la condició física personal.

<b>Instruments d'avaluació</b>	<b>Criteri de qualificació (% de la nota)</b>
Proves pràctiques	<b>40% de la nota</b>
Treballs proposats per fer a casa Activitats d'aula individuals i en petit grup Intervencions a classe Proves escrites Quadern de classe	<b>30% de la nota</b>
Actitud envers l'assignatura	<b>30% de la nota</b>

**OBSERVACIONS:**

**ACTIVITATS I CONDICIONS PER A LA RECUPERACIÓ DE L'ASSIGNATURA PENDENT DEL CURS ANTERIOR**

<b>ACTIVITATS A REALITZAR</b>	<b>Precisau el % de contribució en la nota final i l'horari d'atenció a l'alumnat</b>
treballs a lliurar mensualment	
assistència a classes de repàs els horabaixes	
seguiment per part del professor de l'assignatura al curs actual	<b>x</b>
hora específica del professor encarregat	
tutoria (dimecres de 13 a 14 o altres)	
consulta i seguiment del cap de departament	<b>x</b>
proves d'examen	

<b>CONDICIONS PER RECUPERAR L'ASSIGNATURA</b>	<b>Posau una creu</b>
si aprova la 2a avaluació de la mateixa assignatura en el curs actual	<b>x</b>