

**ASSIGNATURA: EDUCACIÓ FÍSICA      CURS: 21/22      NIVELL: 4t ESO**

<b>Grups</b>	<b>Professor/ Professora</b>
A	Jaume Segura
B	Jaume Segura
C	Jaume Segura
D	Jaume Segura
E/PRAC	Jaume Segura

**1a avaluació (del 13/09/21 fins al 22/12/21); 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 reglamentaris 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.	Confecionar autònomament un catàleg d'exercicis per elaborar escalfaments general i específics.

**2a avaluació (del 10/1/22 fins el 13/4/22); 13 setmanes. Lliurament de notes: 13 d'Abril**

<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 25/4/22 fins al 23/6/22) 9 setmanes.**

<b>Continguts essencials</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
Esports alternatius	<p>Conèixer i practicar diferents esports alternatius com a mitjà per millorar els aspectes tàctics comuns en els esports d'invasió, de camp dividit i de bat i camp.</p> <p>Elaborar nou material per realitzar jocs a partir de material reciclat</p>
Esports en el medi natural: Orientació	<p>Utilitzar les tècniques bàsiques d'orientació.</p> <p>Conèixer el funcionament d'una cursa d'orientació. Experimentar els esports en el medi natural com a treball de la condició física.</p> <p>Conèixer la tipologia i classificació dels esports en el medi natural</p>

<b>Instruments d'avaluació</b>	<b>Criteri de qualificació (% de la nota)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proves escrites</li> <li>• Questionaris</li> </ul>	<p><b>30% de la nota</b> <b>(part conceptual)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feina diària</li> <li>• Test físic</li> <li>• Proves pràctiques</li> </ul>	<p><b>40% de la nota</b> <b>(part procedimental)</b></p>
<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>	<p><b>30% de la nota</b> <b>(part actitudinal)</b></p>

**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	x
hora específica del professor encarregat	
tutoria (dimecres de 13 a 14 o altres)	
consulta i seguiment del cap de departament	x
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	x