

PROGRAMACIÓ CURTA PRIMER, SEGON, TERCER I QUART CURS D'ESO DE L'ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA:

➤ CONTINGUTS DEL PRIMER CURS D'ESO:

- Primer Trimestre. Bloc temàtic I: L'Activitat Física i la Salut i les Habilitats Motrius Bàsiques.
- Segon Trimestre. Bloc temàtic II: Habilitats Motrius Específiques : Els jocs i esports col·lectius./ Ritme i Expressió.
- Tercer Trimestre. Bloc temàtic III: Habilitats Motrius Específiques : Els jocs i esports col·lectius i les Activitats en el Medi Natural (acampada multiesportiva).

➤ CONTINGUTS DEL SEGON CURS D'ESO:

- Primer Trimestre. Bloc temàtic I: La Condició Física : Les Qualitats Físiques Bàsiques (la resistència).
- Segon Trimestre. Bloc temàtic II: La Condició Física : Les Qualitats Físiques Bàsiques (la força i la velocitat).
- Tercer Trimestre. Bloc temàtic III: La Condició Física : Les Qualitats Físiques Bàsiques (la flexibilitat) i les Qualitats Físiques Coordinatives (coordinació, equilibri, ritme i agilitat) i Les Activitats en el Medi Natural. (viatge d'estudis a la neu).

➤ CONTINGUTS DEL TERCER CURS D'ESO :

- Primer Trimestre. Bloc temàtic I: Condició Física - Salut i Qualitats Físiques Bàsiques (Sistemes i Mètodes d'entrenament de la Resistència i la Flexibilitat).
- Segon Trimestre. Bloc temàtic II: Qualitats Físiques Bàsiques (Sistemes d'entrenament de la Resistència i la Flexibilitat) i Habilitats Esportives Específiques aplicades als Jocs i Esports de raqueta.
- Tercer Trimestre. Bloc temàtic III: Habilitats Esportives Específiques aplicades a l'Hoquei i Activitats en el Medi Natural (Acampada Multiesportiva).

➤ **CONTINGUTS DEL QUART CURS D'ESO:**

- Primer trimestre. Bloc temàtic I: Qualitats físiques bàsiques: mètodes i sistemes d'entrenament de la força (resistència, explosiva i màxima) i de la velocitat (gestual, de desplaçament i de reacció).
- Segon trimestre. Bloc temàtic II:Jocs i esports: El rugbi, coneixement i pràctica de les diferents tècniques del joc, coneixement del reglament (bàsic) i l'atletisme, coneixement i pràctica de les diferents proves (les que s'adaptin millor a les nostres instal·lacions).
- Tercer trimestre. Bloc temàtic III:Activitats complementàries: aquelles que millor van a la instal·lació on fem feina i que serveixen per millorar el coneixement del nostre cos i la seva relació amb l'entorn, així com les diverses possibilitats de fer activitat física.

Nota: Tots aquests blocs de continguts exposats anteriorment tindran un suport teòric.

A més a més, al llarg del curs i a nivel puntual, els alumnes hauran de realitzar unes activitats tals com :

- Anàlisi d'articles d'actualitat relacionats amb els blocs de continguts treballats.
- Elaboració de fitxes i gràfics relacionats amb les sessions teòriques i pràctiques desenvolupades.

➤ **CRITERIS DE QUALIFICACIÓ:**

- Participació activa, amb regularitat i eficiència, en la realització de les activitats físiques i esportives plantejades.
- Mostrar actituds de respecte envers el professor, els companys, el material emprat i les instal·lacions.
- Lliurar els treballs encomanats pel professor (fitxes, anàlisi,...) respectant les dades pactades prèviament.
- Demostrar que existeix un grau d'assimilació bàsic dels continguts treballats a cada avaluació (en cas de dubte consultar programació general).

➤ **AVALUACIÓ:**

Les valoracions obtingudes pels alumnes al llarg de cada avaluació seran separades en dos blocs ben diferenciats. El valor donat, des del departament, a cada bloc és el següent:

BLOC PRÀCTIC
60%

- 1.- Assistència
- 2.- Equipatge esportiu
- 3.- Participació i grau d'esforç
- 4.- Respecte companys, professor i material
- 5.- Proves pràctiques
- 6.- Interès general
- 7.- Justificació de faltes i lesions.

BLOC TEÒRIC
40%

- 1.- Proves teòriques
- 2.- Quadern de treball
- 3.- Fitxes de feina
- 4.- Anàlisi d'articles
- 5.- Treballs per lesió

Observació: Els treballs teòrics i pràctics encomanats pel professor, són d'obligatori lliurament.

➤ **QUALIFICACIÓ DE SETEMBRE:** La nota final obtinguda per l'alumne que s'ha examinat en el mes de setembre serà la que surti de la següent valoració:

NOTA DE JUNY
33%

TASQUES DE RECUPERACIÓ
33%

PROVA TEÒRICA
33%

Observació: Les tasques de recuperació són d'obligatori lliurament. Cap alumne podrà aprovar l'assignatura en el mes de setembre si no ha entregat les tasques de recuperació encomanades pel professor