

CONTINGUTS EDUCACIÓ FÍSICA GESO

NOM	SABERS (Activitats d'aula)
L'acrosport conjuntament amb una coreografia, una activitat de confiança col·lectiva amb l'expressió Corporal (IV)	Posició corporal. Zones de recolzament. / Paper del "Portor" i l'àgil.
	Aprendre a expressar diferents emocions.
	Emocions i música. Selecció de la música i missatge a transmetre.
	Treball grupal i presentació coreografia
Es pot jugar a rugbi en pista de ciment?: el rugbi-touch	Rugbitouch: Les normes de joc. La passada enrere
	Rugbitouch: Les faltes i penalitzacions / Touche i melé
	Rugbitouch: Defensa i atac
	Les infraccions i les penalitzacions. / La touche i la melee.
	Rugbiflag. Aplicar les tècniques treballades en situació de joc real. Joc en petit grup
Aprofundim en el coneixement del futbol sala	Exercicis de conducció i control de pilota en diferents formats: individual, parelles, relleus... Recordatori: el passi, superfícies de contacte, trajectòries (rases, aerees...)
	Rondo: bàsic i modalitats de joc diverses / L'estrella estàtica i amb desplaçament.
	Partits en petit format: 3x3 sense porter travessers al camp per igualar nivells.
	Partits en camp gran experimentant alineacions diverses

NOM	SABERS (Activitats d'aula)
Basquet II Perfeccionament.	Repàs de la tècnica Individual: Bot sense desplaçament + bot amb desplaçament (d'avanç i de protecció)
	Repàs de la tècnica Individual: Pràctica de la recepció i la passada (de pit i picat). Treball amb parelles sense i amb desplaçament.
	Formes jugades per la millora del tir: cau, recau, 21...
	Repàs d'entrada dreta i esquerra i les seves variants. Exercicis específics per treballar entrada.
	Situacions jugades Bàsquet. Partits.
Som capaços de recordar el korfbal?	Repàs del reglament de joc i la tècnica (passades i tirs a cistella)
	Joc 6X6 , 8X8
Esport Salut	Informació inicial. Promoure l'activitat física i els bons hàbits higiènics, amb diferents activitats que es practiquen a un gimnàs.
	Coneix el Yoga
	Coneix Crossfit
	Coneix i preparat una sessió de Zumba
	Coneix el Pilates.

NOM	SABERS (Activitats d'aula)
Som autònoms a l'hora d'escalfar	Repasar el concepte d'escalfament. / Incidir-hi setmanalment (mínim de 5-10 minuts) / Excepte en el treball corporal que ja implica un escalfament específic.
Jocs/esport amb implement III	Normativa del Shuttelball. Temps de joc.
	Explicació de com funciona la Pilota cometa o indiaca. Temps de joc
	Explicació de les diferents formes de llançar un frisbee. Normativa ULTIMATE MATAR. / Temps de joc.
Atletisme per a tothom II Velocitat i coordinació	Treball de velocitat de carrera. Explicació posició sortida.
	Velocitat de carrera, treball amb tanques. / Explicació de cama dominant i com passar la tanca.
	Esport per a tothom. Atletisme invidents. Explicació de la persona acompanyat. / Curses de velocitat.
	Esport per a tothom. Atletisme invidents. / Fer diferents proves atletiques sense parlar. Comunicació amb senyes.
	Esport per a tothom. Atletisme discapacitat funcional. Fer curses inhabilitant una extremitat.

1a avaluació	2a avaluació	3a avaluació
EXPRESSIÓ CORPORAL IV/ AMB COREOGRAFIA	BÀSQUET II KORFBAL II	JOCS/ESPORTS AMB IMPLEMENT III
FUTBOL SALA II RUGBY FLAG/TOUCH II	ESPORT SALUT	ATLETISME II VELOCITAT COORDINACIÓ

EXAMEN D'EDUCACIÓ FÍSICA:

- Part teòrica: Respondre a preguntes teòriques sobre el temari de normativa general i fer una tasca sobre alguna part de la sessió d'algun esport
- Part pràctica: Proves d'atletisme de resistència (Course Navette i/o Test de Cooper)