

**ASPECTES A TENIR EN COMPTE PER PODER APROVAR EDUCACIÓ FÍSICA A LA CONVOCATÒRIA DE
RECUPERACIÓ DE SETEMBRE DE 1r de Batxillerat.**

Nom de l'alumne: _____ Curs i grup: _____

Un alumne amb l'educació física pendent del curs anterior podrà recuperar automàticament si aprova els dos primers trimestres del curs actual, de no ser així es presentarà a la convocatòria que marca el centre per recuperar pendents.

Els percentatges de la nota es distribuiran de la següent manera:

- Part actitudinal 10 %
- Part conceptual 35 %
- Part pràctica 55 %

1.- Realització dels següents treballs teòrics:

- Programa de salut. Desenvolupar un entrenament personal de 4 setmanes (2 sessions per setmana) per a treballar la resistència, força-resistència i flexibilitat)
- Dues sessions d'un esport col·lectiu d'invasió, especificant cadascuna de les parts que conformen la sessió, a més del material necessari, instal·lacions, etc
- Treball sobre els diferents balls de saló: origen i història, tipus, aspectes relacionats amb les arts escèniques, etc.
- Powerpoint sobre diferents tècniques de relaxació: ioga, etc.
- Treball sobre primers auxilis. (RCP; actuació en cas d'obstrucció de les vies aèries, d'atac epilèptic i de lipotímia. Tipus i actuació a seguir en casos de ferides i traumatismes).

2.- Examen teòric dels aspectes treballats al llarg del curs:

- Condició física i salut.
- Joc i esports.
- Habilitats motrius i expressió corporal.

3.- Examen pràctic:

- Exposar de manera pràctica un escalfament específic per a les proves físiques.
- Realització de les següents proves físiques i marques:
 - a) Test de resistència aeròbica: Test de Cooper.
 - b) Test de força resistència abdominal.
 - c) Test de flexibilitat anterior del tronc.
- Circuit de l'esport seleccionat.
- Coreografia de mescla de balls de saló (3 tipus de balls diferents) i amb suport musical d'una duració de 2 minuts mínim.

4.- Actitud i higiene:

- Aspectes actitudinals i higiènics demostrats el dia de l'examen.

NOTA IMPORTANT: Aquest full s'haurà d'entregar amb la resta de treballs teòrics el dia de la recuperació d'educació física. Els treballs s'han de presentar en un dossier enquadernat i fets a mà, indicant el nom de l'alumne, curs i grup. Els treballs s'entregaran el mateix dia de l'examen teòric. No s'acceptaran els treballs fora de la data establerta. Si tens algun DUBTE presenta't al departament d'educació física.