

**ASPECTES A TENIR EN COMPTE PER PODER APROVAR EDUCACIÓ FÍSICA A LA CONVOCATÒRIA DE  
RECUPERACIÓ DE SETEMBRE PER A 1r D'ESO.**

Nom de l'alumne: \_\_\_\_\_ Curs i grup: \_\_\_\_\_

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

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

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

1.- Realització dels següents treballs teòrics:

- Proves físiques: Test de salt horitzontal, test de flexió profunda del troc, test de 50 metres i test de cooper. Explicar-les i concretar quina capacitat física mesuren.
- Escalfament: objectius, parts i un exemple pràctic d'escalfament general.
- Cos humà: aparell locomotor, respiratori, cardiovascular i nerviós.
- Handbol: origen del handbol i elements tècnics; així com, 3 sessions amb part d'escalfament, part principal amb 3 ó 4 jocs i la tornada a la calma.
- Badminton: Explica els tipus de colpejos; 3 sessions amb part d'escalfament, part principal amb 3 ó 4 jocs i la tornada a la calma.
- Treball sobre habilitats gimnàstiques: origen i història, tipus, fotogràfies de 3 habilitats, etc.
- Recull de diferents jocs alternatius amb la seva explicació i el seu dibuix aclaratori, com per exemple; el beisbol modificat.

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

- Condició física i salut.
- Joc i esports.
- Habilitats motrius i expressió corporal.
- Activitats en el medi natural.

3.- Examen pràctic:

- Exposar de manera pràctica un escalfament general.
- Realització de les següents proves físiques i marques:
  - a. Test de flexió profunda del tronc.
  - b. Test de bot de llargaria.
  - c. Test de cooper.
  - d. Test de 50 metres de velocitat.
- Circuit d'handbol.
- Tocs de badminton.
- Habilitats gimnàstiques: Tombarelles, pi, puntal, etc.

4.- Actitud i higiene:

- Aspectes actitudinals i higiènic desmostrats 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.