

**ASPECTES A TENIR EN COMPTE PER PODER APROVAR EDUCACIÓ FÍSICA A LA CONVOCATÒRIA DE
RECUPERACIÓ DE SETEMBRE DE 2n D'ESO.**

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 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.
- Qualitats físiques bàsiques: força, resistència, velocitat i flexibilitat: Definicions i tipus.
- Atletisme: Carreres i concursos (saltos i llançaments). Explica'ls i desenvolupa'ls.
- Rugbi-TAG: 3 sessions amb part d'escalfament, part principal amb 3 ó 4 jocs i la tornada a la calma. Explica 5 diferències del rugbi respecte del rugbi-TAG
- Treball sobre acrosport: origen i història, tipus, fotografies de 3 estructures, etc.
- Treball sobre la higiene i la salut: hàbits saludables relacionats amb la postura, la higiene corporal, etc. Reflexió final sobre el fet de tenir una bona condició física com a mitja per assolir un nivell de qualitat de vida i salut.

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 general.
- Realització de les següents proves físiques i marques:
 - a. Test de flexió profunda del tronc.
 - b. Test de bot de llargària.
 - c. Test de cooper.
 - d. Test de 50 metres de velocitat.
- Execució de carreres i concursos.
- Explicar exercicis pràctics de Rugby-tag

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.