

**ASPECTES A TENIR EN COMPTE PER PODER APROVAR EDUCACIÓ FÍSICA A LA CONVOCATÒRIA DE
RECUPERACIÓ DE SETEMBRE DE 3r D'ESO.**

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

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:

- 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.
- Sistemes d'entrenament de la força, la resistència, la velocitat i la flexibilitat.
- Bàsquet: Història del bàsquet, regles bàsiques, elements tècnics (passada, bot i tir) i elements tàctics.
- Floorball: Història del floorball, elements tècnics i tàctics.
- Treball de malabars: Història, tipus, fotos dels diferents moviments i habilitats.
- Recull de diferents jocs populars i tradicionals amb la seva explicació i el seu dibuix aclaratori, com per exemple.
- 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 d'un circuit de bàsquet.
- Ball de malabars: utilitzant diferents tipus de malabars i amb una música de fons d'una duració de 3 minuts.
- Malabars: 10 llançaments amb 3 pilotes.
- Explicació d'un joc popular.

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.