

**ASPECTES A TENIR EN COMPTE PER PODER APROVAR EDUCACIÓ FÍSICA A LA CONVOCATÒRIA DE  
RECUPERACIÓ DE SETEMBRE DE 4t 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:

- Escalfament: objectius, parts i un exemple pràctic d'escalfament específic.
- Proves físiques: Test de salt horitzontal, test de flexió profunda del tronc, test de 50 metres i test de cooper. Explicar-les i concretar quina capacitat física mesuren.
- Principis d'entrenament de les diferents capacitats físiques bàsiques.
- Voleibol: reglament i 3 sessions amb part d'escalfament específic, part principal amb 3 o 4 jocs de voleibol i la tornada a la calma.
- Futbol: reglament i 3 sessions amb part d'escalfament específic, part principal amb 3 o 4 jocs de futbol i la tornada a la calma.
- Treball sobre l'aeròbic: origen i història, fotografies de diferents passos d'aeròbic, etc.
- Treball de primers auxilis
- Power point sobre la relaxació, pràctiques negatives i factors socials que influeixen.
- Treball sobre l'orientació: definició, mètodes naturals i artificials (brúixola), mapa, escala, 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:

- Realitzar de manera pràctica un escalfament específic.
- Realització de les següents proves físiques i marques:
  - a) Test de flexió profunda del tronc de flexibilitat, mínim 22 cm masculí 24 cm femení
  - b) Test de bot de llargària, mínim 2 metres masculí i 1'69 metres femení
  - c) Test de cooper, mínim 2027 metres masculí i 1653 metres femení
  - d) Test de 50 metres de velocitat, mínim 8" segons masculí i 8"8 segons femení
- Voleibol: toc de dits i d'avantbraç, el servei, etc.
- Ball d'aeròbic amb corda amb suport musical d'una duració de 3 minuts mínim.
- Aspectes actitudinals i higiènics demostrats el dia de l'examen.

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 enquadrat 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.