

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Orientacions per a la recuperació de matèries pendents (1r ESO)

L'alumnat que tinga pendent l'assignatura d'educació física de 1r d'ESO, aprovarà aquesta si obté una qualificació de suficient o més alta en la segona avaluació d'un curs superior. En cas contrari, farà un examen escrit i un examen pràctic, durant el tercer trimestre, al gimnàs de l'institut.

IMPORTANT!!!

- **CAL DUR ROBA I CALCER D'ESPORT PER PODER FER L'EXAMEN PRÀCTIC.**
- **CAL TRAURE UNA NOTA DE 3, COM A MÍNIM, EN L'EXAMEN ESCRIT.**

A) EXAMEN ESCRIT (30% de la nota)

1. L'ESCALFAMENT

- Què és l'escalfament?
- Com es realitza un escalfament?
- Parts de l'escalfament i tipus d'exercicis que ha d'incloure.

2. L'APARELL LOCOMOTOR

- El sistema esquelètic.
- El sistema muscular.

3. LES QUALITATS FÍSIQUES BÀSIQUES

- Quines són?
- Qualitats mixtes o compostes.

4. EL BÀDMINTON

- Aspectes reglamentaris.
- Aspectes tècnics.
- Fonaments tàctics.

5. EL COLPBOL

- Reglament del colpbol.

B) EXAMEN PRÀCTIC (70% de la nota)

1. Exercici individual de cordes.

- 1) 10 bots peus junts sense rebot.
- 2) 5 bots cama dreta amb rebot + 5 bots cama esquerra amb rebot.
- 3) 10 bots alternant cames sense rebot.
- 4) Girar sense parar la corda (es poden fer moviments de braços) + 10 bots cap arrere amb rebot.
- 5) Girar sense parar la corda + 5 bots creuant la corda (amb rebot o sense).
- 6) 5 bots dobles.

2. Muntatge amb pilotes malabars: cal fer 8 exercicis amb 1, 2 o 3 pilotes. El valor dels exercicis amb 2 pilotes és doble, respecte als exercicis que es facen amb 1 pilota, i els exercicis amb 3 pilotes tenen un valor triple.

3. Cursa contínua durant 15 minuts. Cada parada es penalitza amb una dècima part del valor d'aquesta prova.