

## DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

### Orientacions per a la recuperació de matèries pendents (2n ESO)

L'alumnat que tinga pendent l'assignatura d'educació física de 2n 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. LA POSTURA CORPORAL

- La postura dempeus.
- La postura asseguda.
- La postura en decúbit.

##### 2. LES DESTRESES MOTRIUS BÀSIQUES

- Els llançaments.
- Les recepcions.
- Els impactes o colps.
- Les conduccions.
- Els transports.

##### 3. EL BEISBOL

- Reglament del beisbol: terreny de joc, jugadors, material, duració del partit, etc.
- Accions tècniques.
- Aspectes tàctics i d'estratègia.

#### B) EXAMEN PRÀCTIC (70% de la nota)

##### 1. Llançaments i recepcions:

- Llançament i recepció del disc volador.
- Llançar el ringo i rebre'l amb una mà o una pica.
- Llançar i rebre una pilota amb la pala de lacrosse.

##### 2. Beisbol:

- Realització de llançaments i recepcions de la pilota amb la mà.
- Colps amb el bat.

3. Cursa contínua durant 20 minuts. Cada parada es penalitza amb una dècima part del valor d'aquesta prova.