



AVALUACIÓ EXTRAORDINÀRIA 1r ESO 2016-17

1. Futbol: Realització d'exercicis de:
Conducció amb els dos peus.
Passada i recepció (control) de diferents maneres i a diferents distàncies.
Driblatges: Eslàloms amb cons.
Llançament: Xuts a porteria.
2. Escalfament: Elaboració i realització d'un escalfament (el dia de la prova, s'ha de lliurar per escrit).
3. Resistència: Realització del test de Cooper.
Cursa continua: 2 sèries de cinc minuts el primer dia amb un repòs de cinc minuts entre sèrie i sèrie. Augmentar 1 minut en cada sèrie en dies posteriors fins a arribar a dues sèries de quinze minuts.
Augmentar el període de descans entre sèrie i sèrie en 1 minut per cada sessió fins a arribar a quinze minuts entre sèrie i sèrie.
Cal procurar realitzar aquestes sessions en les hores que els sol i la calor van a la baixa.
Temporització: Cada dos dies.
4. Basquet: Realització d'exercicis de:
Bot: Progressió i protecció.
Canvis de ma
Revers.
Passada: De pit
Per sobre del cap.
Amb una ma.
De beisbol.
Per l'esquena.
Llançament: A diferents distàncies.
Entrades a cistella: Per l'esquerra i per la dreta amb finta de sortida.
Exercicis combinant varis elements tècnics.
5. Beisbol : Realització i pràctica d'exercicis de :
Bateig.
Passada i recepció.
Llançament.
6. **Realització d'un examen pràctic de cadascun dels esports i també d'una prova escrita de cadascun dels temes. Realització del test de Cooper. Realització d'un escalfament en començar l'examen pràctic.**

Departament d'Educació física

Cap de Departament

Professor d'àrea