



## AVALUACIÓ EXTRAORDINÀRIA 2n ESO 2016-17

1. Handbol:  
Realització d'exercicis de:  
Bot.  
Passada i recepció de diferents maneres i a diferents distàncies.  
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. Voleibol.  
Realització d'exercicis de:  
Toc de dits.  
Toc d'avantbraç.  
Servei.  
Autopassades combinant els tocs de dits i d'avantbraç.
5. Atletisme.  
Practicar i mesurar el temps de curses pròpies.  
60m. Llisos  
400m. Llisos  
1000m. Llisos  
Curses de tanques  
Mesurar les distàncies saltades en longitud i triple salt.
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. Lliurament i realització de l'escalfament preparat a l'estiu en començar l'examen pràctic.**

Departament d'Educació física

Cap de Departament

Professor d'àrea