

CONVOCATÒRIA PROVES GESO

EDUCACIÓ FÍSICA

CURS 2025-2026

Estructura de la prova:

La prova constarà de dues parts:

- La primera valorada amb el 60% de la nota, consistirà en realitzar un examen teòric relacionat amb els sabers fonamentals.
- La segona valorada amb el 40% de la nota, consistirà en realitzar el Test de Cooper. Aquest s'haurà de dur a terme un dels següents dijous en l'horari de la classe d'EF (8:30-10:30 o 11-13h) al Pavelló de Montigalà: 5/3 o 12/3.

Sabers fonamentals:

1. La salut i la vida saludable: definició, concepte, alimentació...
2. La condició física: definició, persones sedentàries...
3. Les qualitats físiques bàsiques: definició, tipus, mètodes d'entrenament, proves per a mesurar-les...
4. La freqüència cardíaca: definició, tipus, N° de pulsacions, com es mesura...
5. Els músculs principals: saber on són, com es treballa la força, com s'estiren...
6. Els beneficis de l'entrenament de la resistència.

Criteris d'avaluació:

- L'examen teòric consistirà en respondre preguntes relacionades amb els sabers i ubicar en el cos humà els músculs principals.
- El Test de Cooper consisteix en aconseguir, com a mínim, donar 12 voltes al volant del pavelló en 12 minuts.