



## DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

### PRIMER ESO

#### EXAMEN DE SETEMBRE

Consta de dues parts:

##### **1. Continguts pràctics (75% de la nota)**

- Prova de resistència aeròbica: 15 minuts de cursa continua
- Prova de coordinació dinàmica especial: Llançaments de vòrtex. Patró de llançament.
- Prova de gimnàstica artística (Terra):
  - Tombarella endavant,
  - la mosca,
  - àngel frontal,
  - vertical de tres recolzaments
  - vertical de tres recolzaments-tombarella
  - vertical de mans.

##### **2. Continguts teòrics (25% de la nota)**

Prova de coneixements generals dels temes que hem realitzat durant el curs.

- Els temes de la part comuna del llibre
- La gimnàstica artística
- L'atletisme I
- L'acrosport
- M'agrada el circ

#### TREBALL D'ESTIU

Es recomana als alumnes:

- Treball de millora de la resistència aeròbica (millora cardiovascular) mitjançant algun exercici físic que t'agradi com per exemple: córrer, anar en bicicleta, natació, aeròbic i qualsevol activitat amb música com l'step, zumba, etc.

L'alumne ha d'anar acostumat-se a suportar un esforç de 15 minuts de cursa continua amb la màxima eficiència possible.

- Llançaments (es pot utilitzar per entrenar una pilota de tennis). Mirar bé el treball de la tècnica que hem treballat a 1r.
- Practicar els elements de Terra de la gimnàstica artística.
- Estudiar els temes de l'apartat teòric.

## SEGON ESO

### EXAMEN DE SETEMBRE

Consta de dues parts:

#### **1. Continguts pràctics (75% de la nota)**

- Prova de resistència aeròbica: 20 minuts de cursa continua
- Prova global dels continguts de tècnica del bàsquet que hem realitzat durant tot aquest curs:
  - Sortida de bot en pas creuat
  - Bot amb l'esquerra i amb la dreta
  - Parada (d'un temps i de dos temps)
  - Tir fonamental
  - Pivots
  - Canvis de mà de bot (fonamentalment per davant)
  - Entrada a cistella

#### **2. Continguts teòrics (25% de la nota)**

Prova de coneixements generals dels temes que hem realitzat durant el curs.

- Els temes de la part comuna del llibre.
- El bàsquet
- La BTT

### TREBALL D'ESTIU

Es recomana als alumnes:

- Treball de millora de la resistència aeròbica (millora cardiovascular) mitjançant algun exercici físic que t'agradi com per exemple: córrer, anar en bicicleta, natació, aeròbic i qualsevol activitat amb música com l'step, zumba, etc.  
Entrenaments progressius fins arribar a córrer 20 minuts seguits sense parar, amb la màxima eficiència possible.
- Entrenament de la tècnica del bàsquet que hem treballat a 2n.
- Estudiar els temes de l'apartat teòric.

## TERCER ESO

### EXAMEN DE SETEMBRE

Consta de dues parts:

#### **1. Continguts pràctics (75% de la nota)**

- Prova de resistència aeròbica: 25 minuts de cursa continua
- Prova de flexibilitat (Test: prova del calaix- isquiotibials i mobilitat lumbar)
- Prova de força-resistència de la musculatura flexora del tronc. Test: abdominals en 30 segons.
- Prova global dels continguts de tècnica del voleibol que hem realitzat durant tot aquest curs:
  - Passada de dits
  - Passada baixa o d'avantbraç
  - Rematada
  - Sacada de baix

#### **2. Continguts teòrics (25% de la nota)**

Prova de coneixements generals dels temes que hem realitzat durant el curs

- Els temes de la part comuna del llibre.
- El voleibol II
- El senderisme. Activitats a la natura

### TREBALL D'ESTIU

Es recomana als alumnes:

- Treball de millora de la resistència aeròbica (millora cardiovascular) mitjançant algun exercici físic que t'agradi com per exemple: córrer, anar en bicicleta, natació, aeròbic i qualsevol activitat amb música com l'step, zumba, etc. Entrenaments progressius fins arribar a córrer 25 minuts seguits sense parar, amb la màxima eficiència possible.
- Entrenament de la tècnica del voleibol que hem treballat a 3r. Es recomana practicar els exercicis d'aprenentatge que hem practicat durant el curs.

- Força. Treball general de reforçament muscular. S'aconsella el control d'un professional en un centre adient)
- Flexibilitat. Treball general de flexibilitat. Treball general de la flexibilitat i fer estiraments cada vegada que facis exercici físic.
- Estudiar els temes de l'apartat teòric.

## QUART ESO

### EXAMEN DE SETEMBRE

Consta de dues parts:

#### **1. Continguts pràctics (75% de la nota)**

- Prova de resistència aeròbica: 25 minuts de cursa continua
- Prova de flexibilitat (Test: prova del calaix- isquiotibials i mobilitat lumbar)
- Prova de força-resistència de la musculatura flexora del tronc. Test: abdominals en 30 segons.
- Prova global dels continguts de tècnica del futbol-sala que hem realitzat durant tot aquest curs:
  - Domini de la pilota. Elevació de pilota i tocs
  - Conducció (en cursa en línia recta i en ziga-zaga utilitzant ambdós peus)
  - Passada
  - Control (orientat, en moviment)
  - Xut a porteria
- Prova de força-resistència de la musculatura abdominal (30'')
- Prova de flexibilitat

#### **2. Continguts teòrics (25% de la nota)**

Prova de coneixements generals dels temes que hem realitzat durant el curs

- Tots els temes de la part comuna del llibre.
- El futbol-sala
- Les curses d'orientació

### TREBALL D'ESTIU

Es recomana als alumnes:

- Treball de millora de la resistència aeròbica (millora cardiovascular) mitjançant algun exercici físic que t'agradi com per exemple: córrer, anar en bicicleta, natació, aeròbic i qualsevol activitat amb música com l'step, zumba, etc.

Entrenaments progressius fins arribar a córrer 25 minuts seguits sense parar, amb la màxima eficiència possible.

- Força. Treball general de reforçament muscular. S'aconsella el control d'un professional en un centre adient)
- Flexibilitat. Treball general de flexibilitat. Treball general de la flexibilitat i fer estiraments cada vegada que facis exercici físic.
- Entrenament de la tècnica del futbol-sala que hem treballat a 4t. Es recomana practicar els exercicis d'aprenentatge que hem practicat durant el curs.
- Estudiar els temes de l'apartat teòric.

## PRIMER BATXILLERAT

### EXAMEN DE SETEMBRE

Consta de dues parts:

#### **1. Continguts pràctics (75% de la nota)**

- Prova de resistència aeròbica: 25 minuts de cursa continua
- Prova de flexibilitat (Test: prova del calaix- isquiotibials i mobilitat lumbar)
- Prova de força-resistència de la musculatura flexora del tronc. Test: abdominals en 30 segons.
- (No s'inclouen continguts d'expressió corporal)

#### **2. Continguts teòrics (25% de la nota)**

Prova de coneixements generals dels temes que hem realitzat durant el curs

- Tema 1. Activitat física, exercici físic i sedentarisme.
- Tema 2. Els beneficis de l'exercici físic.
- Tema 3. La nutrició.
- Atlas visual: La relaxació.
- Tema 4. Les bases i els principis de l'entrenament esportiu.
- Tema 5. Les qualitats físiques.
- Tema 6. La planificació de l'entrenament.
- Tema 7. Temps lliure i exercici físic.
- Tema 8. No entra!!!
- Tema 9. Temps lliure i naturalesa (Només l'apartat de Activitats a la natura i impacte ambiental)

### TREBALL D'ESTIU

Es recomana als alumnes:



- Treball de millora de la resistència aeròbica (millora cardiovascular) mitjançant algun exercici físic que t'agradi com per exemple: córrer, anar en bicicleta, natació, aeròbic i qualsevol activitat amb música com l'step, zumba, etc. Entrenaments progressius fins arribar a córrer 25 minuts seguits sense parar, amb la màxima eficiència possible.
- Força. Treball general de reforçament muscular. S'aconsella el control d'un professional en un centre adient
- Flexibilitat. Treball general de flexibilitat. Treball general de la flexibilitat i fer estiraments cada vegada que facis exercici físic.
- Estudiar els temes de l'apartat teòric.