

CONTINGUTS MÍNIMS D'EDUCACIÓ FÍSICA - PROVES GESO 2026

CONTINGUT TEÒRICS

1) Condició física i salut

- Conceptes bàsics de les següents qualitats físiques bàsiques: **resistència, flexibilitat i força muscular**.
- Beneficis de l'activitat física regular per a la salut.
- Identificació d'hàbits perjudicials i saludables.
- Elaboració d'una sessió d'activitat física on aparegui explicat: activació, part principal i tornada a la calma.

2) Jocs i esports per a la resolució de situacions motrius

- Conceptes bàsics de les regles, tàctiques i tècniques d'esports individuals, col·lectius i d'adversari.

CONTINGUTS PRÀCTICS

- Exercicis per valorar la condició física general (resistència, força-resistència i flexibilitat).
- Executar una activació general de forma autònoma
- Executar habilitats esportives bàsiques d'esports individuals i col·lectius.