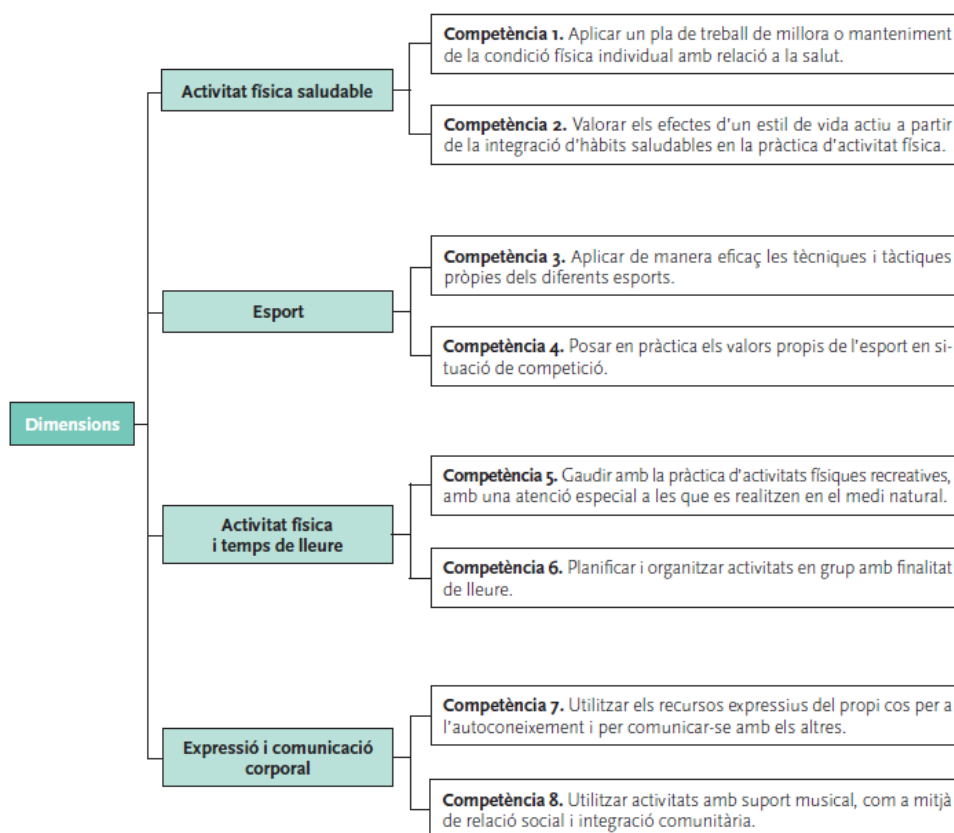


La prova GESO tindrà com a referència:

Les **Competències bàsiques d'EF**:



I els **Criteris d'avaluació de 4t d'ESO**:

1. Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.
2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.
3. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.
4. Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.
5. Executar exercicis de condicionament físic (fitnes) amb correcció postural.
6. Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat.
7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
8. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.

9. Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.
10. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
11. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.
13. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.
14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.

La prova constarà de dues parts:

1. TEÒRICA (50%):

- 1.1. Activitat física saludable. Document de referència: [TEORIA QUALITATS FÍSQUES 4t D'ESO](#)
- 1.2. Esport: Accions i reglament bàsics de diferents esports individuals i col·lectius.
- 1.3. Activitat física i temps de lleure.

2. PRÀCTICA (50%):

- 2.1. Activitat física saludable: qualitats físiques.
- 2.2. Esport: tècnica bàsica de diferents esports.
- 2.3. Expressió i comunicació corporal: activitat física i música.