

COMPETÈNCIES A DESENVOLUPAR:

Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.

Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.

L'alumnat haurà de presentar-se al dia i hora indicat pel institut i haurà de realitzar dues parts:

-PART TEÒRICA : 50% de la nota

-PART PRÀCTICA: 50 % de la nota

PART TEÒRICA

Primer: es realitzarà la prova escrita, que constarà de 5 preguntes generals de continguts mínims sobre els diferents temes tractats durant la ESO.

Sabers:

Segon: Hauran de portar 4 sessions escrites de una hora de durada on es detallarà el pla de treball de millora personal de la condició física, on hi consti de manera detallada la Qualitat física que es vol treballar, el mètode, i les càrregues de treball (Volum , Intensitat i Recuperació). Durant les quatre sessions , skhi ha de veure un treball global on s'entrenin les 4 Qualitats físiques bàsiques.

Els continguts teòrics es poden trobar, com durant el curs, en la plataforma educativa moodle, entrant primer a la pàgina web de l' institut.

PART PRÀCTICA

Després de finalitzar la part escrita, l'alumnat haurà d'anar al vestidor a posar-se l'equipament esportiu (obligatori) i realitzarà la part pràctica: Constarà de proves i test pràctics generals de condició física i proves específiques realitzades durant el curs.

Per poder realitzar la mitjana entre les dues proves serà necessari treure un mínim de 4 punts en cadascuna de les proves.

Durant l'estiu l'alumnat haurà de treballar la condició física i les proves específiques que a continuació es detallen, així com estudiar els apunts teòrics per la preparació de l'examen escrit.

PROVES PRÀCTIQUES

1. Realització individual d'un escalfament general
2. Realització del Test de Cooper. (cursa contínua durant 12 minuts sense aturar-se)
3. Circuit d'habilitats i destreses motrius.
4. Prova salt de corda : Conjunt de salts de manera continuada
 - 5 Salts peu coix cama esquerra + 5 salts peu coix cama dreta
 - 10 salts peus alternatius
 - 10 salts peus junts
 - 3 salts corda creuada