

ACTIVITATS TEÒRIQUES I PRÀCTIQUES A REALITZAR PER APROVAR L'ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA DE 1r ESO

- **ACTIVITAT TEÒRICA 1:** S'haurà de fer l'exàmen teòric. Els apunts per estudiar l'examen està a la carpeta específica de dossiers 1r ESO. A l'examen hi entraran preguntes de tots els dossiers especificats.
- **ACTIVITAT PRÀCTICA 1:** S'haurà de presentar un escalfament estructurat que contengui un mínim de 15 exercicis (que inclogui exercicis de carrera, mobilitat articular i flexibilitat.
- **ACTIVITAT PRÀCTICA 2:** L'alumne podrà elegir 3 proves físiques per avaluar-se (tests físics) amb baremació específica del curs (test de salt, corda, resistència, flexibilitat, etc.). S'ha de treure una qualificació mínima de 5 de cada un dels tests físics elegits.
- **ACTIVITAT PRÀCTICA 3:** S'haurà de presentar una coreografia dels elements de corda apresos al curs, on es pugui contemplar una estructura ordenada de 10 elements. Es pot realitzar aquesta coreografia de forma pràctica amb suport musical.