

## **ACTIVITATS TEÒRIQUES I PRÀCTIQUES A REALITZAR** **PER APROVAR L'ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA** **DE 2n ESO**

- **ACTIVITAT TEÒRICA 1:** S'haurà de fer l'exàmen teòric. Els apunts per estudiar l'examen està a la carpeta específica de dossiers 2n ESO. A l'examen hi entraran preguntes de tots els dossiers especificats.
- **ACTIVITAT PRÀCTICA 1:** S'haurà de presentar un **escalfament general estructurat** que contengui un mínim de 15 exercicis ( que inclogui exercicis de carrera, mobilitat articular i flexibilitat) i després un **escalfament específic** per a la pràctica posterior d'un **partit de bàsquet** (joc pre-esportiu adaptat al bàsquet).
- **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 d'un mínim de 5 exercicis gimnàstics apresos el present curs. La salutació com element gimnàstic es pot realitzar, però no s'acceptarà per a l'avaluació dels 5 elements gimnàstics.