

## Feina de recuperació per alumnes de 2n d'ESO (Curs 2016-2017)

---

L'alumne que no ha superat l'àrea d' EF haurà de realitzar unes proves teòriques i unes altres de pràctiques.

### A. Proves teòriques de 2n d'ESO

---

#### 1. Treball teòric. Tema: *Perjudicis derivats del consum de tabac i alcohol.*

**Condicions de lliurament:**

- a. **El treball és s'ha de lliurar de forma obligada** i ha de respectar les normes de presentació especificades tot seguit. **La no presentació del treball, o la presentació d'un treball de baixa qualitat o insuficient en continguts representarà la fi de l'oportunitat de recuperació.**

**(\*) Atenció:** si es detecta que el treball és una còpia descarregada d'Internet, encara que sigui per fragments o modificada, **el treball quedarà descartat i es considerarà suspès.** En tot cas, és lícit i recomanat incloure fragments textuais d'Internet o llibres sempre que s'introdueixi com una cita "entre cometes" i **s'esmenti la font:** llibre o pàgina web.

- b. **El treball ha d'estar realitzat íntegrament amb ordinador i ha de ser lliurat imprès sobre paper.** La seva extensió mínima serà de 15 pàgines.

- c. **El treball ha de respectar la següent estructura:**

1. Portada, títol, data i dades de l'alumne
2. Índex amb numeració de pàgines
3. Distribució de continguts per apartats: introducció, desenvolupament i conclusions
4. Inclusió d'imatges de suport per il·lustrar però que siguin coherents amb els continguts.
5. Tipus de lletra base *Arial* o *Times New Roman* de 12 punts.
6. Fer cites: posar en "cursiva i entre cometes" qualsevol fragment textual copiat de forma directa d'una font d'informació: Internet, llibre, ... i esmentar tot seguit la font d'informació: adreça web, títol i autor del llibre, etc.
7. Bibliografia utilitzada
8. Contraportada



## 2. Examen teòric (escrit) del tema:

- a. **Higiene personal, sudoració i hidratació** (EFISALUT.COM / Apunts 2n d'ESO)

## B. Proves físiques

---

1. **Treball de resistència amb carrera contínua:** l'alumne ha de ser capaç de mantenir un treball de carrera continua (sense caminar) durant **20 minuts**.
2. **Treball de resistència i coordinació amb cordes:** l'alumne ha de ser capaç de resistir 30" (30 segons) saltant a corda de forma contínua i sense rebot a peus junts.
3. **Habilitats motrius:** l'alumne ha de realitzar amb correcció els següents exercicis:
  - Vertical de mans amb recolzament a la paret
  - Tombarella endavant
  - Tombarella enrere
4. **Treball de coordinació amb salts:** l'alumne ha de ser capaç de saltar de forma continuada amb els peus junts (i sense rebot) un seguit de 10 tanques (obstacles de 15 centímetres d'alçada).
5. **Salt de minitramp:** l'alumne ha de ser capaç de saltar el minitramp realitzant els exercicis mínims marcats durant el curs. (Salt vertical, carpa cames obertes, carpa cames juntes, gir 360 graus, tombarella).