

Feina de recuperació per alumnes de 4rt 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 4rt d'ESO

1. Examen teòric dels temes:

- a. **Control del pes corporal** (EFISALUT.COM / Apunts 4t d'ESO)
- b. **Alimentació humana: bases** (EFISALUT.COM / Apunts 4t d'ESO)
- c. **Alimentació humana: grups d'aliments** (EFISALUT.COM / Apunts 4t 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 30 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. a peus junts
 - b. a peus alterns
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
 - Pi de cap
4. **Minitramp:**
 - Exercicis bàsics: Salt vertical, carpa cames obertes, carpa cames juntes, gir de 360 graus, salt del peix.