

Feina de recuperació per alumnes de BATXILLERAT (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. Exàmens escrits sobre la següent documentació teòrica:

- a. **Adaptacions cardiovasculars al treball de resistència** (EFISALUT.COM / Apunts Batxillerat)
- b. **Metabolisme energètic de l'exercici físic** (EFISALUT.COM / Apunts Batxillerat)
- c. **Sistema muscular i funció.** Supòsits pràctics on s'ha de determinar la funció del múscul (agonista, antagonista, fixador) i el tipus de contracció muscular (concèntrica, excèntrica, isomètrica) (EFISALUT.COM / Apunts Batxillerat)

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 com a mínim 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. Coordinació motriu: salts

- Saltar de forma continuada amb els peus junts (i sense rebot) un seguit de 10 tanques (obstacles de 20 centímetres d'alçada).
- Saltar de forma continuada a peu coix (peu dret i peu esquerra) un seguit de 10 tanques (obstacles de 20 centímetres d'alçada).