***No han aprovat el curs***

**Àrea d’Educació física**

Aprofiteu l’estiu per fer activitat física almenys tres cops per setmana, a primeres hores del mati o bé al capvespre, no feu mai esport dins la franja horària de màxima calor (13h - 17h). Porteu sempre aigua, utilitzeu el material adequat i protegiu-vos del sol amb crema solar i gorra. Activitats recomanades: Btt (porteu sempre casc), trekking, volei-platja, activitats amb raquetes (pales de platja, paddel, tennis...), excursionisme, natació... i qualsevol activitat que us permeti fer la zona on us trobeu.

**Recuperació Setembre**

**1. Continguts: Què he d’estudiar?**

Tots els continguts inclosos en el dossier d’EF que hem utilitzat durant el curs:

* Les qualitats físiques: resistència, força i flexibilitat
* Esports: Handbol, Acrosport, Korfball i Futbol-flag

**2. Comentaris sobre l’examen**

Pendents part pràctica:

1. Hauran de superar marques mínimes en les proves d’avaluació de la condició física: Resistència, Test de Couper (2km o 8 voltes en 12’ pels nois i 1km 625m o 6 voltes i mitja en 12’ per les noies). Força (circuit de força-resistència)
2. Preparar 2 figures d’acroesport d’un mínim de 3 persones (haureu de demanar ajuda a 2 companys)
3. Executar elements tècnics propis del Korfball, Futbol-flag i Handbol

Pendents part teòrica:

Realitzar un control escrit sobre els continguts del dossier

\* La part pràctica i teòrica tindran un valor del 70% de la nota (40+30)

**3. Activitats per entregar al professorat, si s’escau, i incidència a la nota de recuperació o de millora**

Entregar un dossier amb 3 sessions d’activitats que hem fet a l’aula per unitat didàctica o esport (Handbol, Korfball i Futbol-flag)(30% de la nota)