



## FULL DE RECUPERACIÓ DE PENDENTS CURS 2020-2021

ÀREA O MATÈRIA: **EDUCACIÓ FÍSICA**

RECUPERACIÓ **3ESO**

Per a recuperar la matèria han d'aprovar **les dues primeres avaluacions** del curs actual, i recuperaran la pendent.

En cas contrari, s'hauran de fer les següents tasques:

### 1. Condició Física:

- Treball teòric de la resistència: definició i tipus. Com podem millorar aquesta capacitat: sistemes d'entrenament, continuats, fraccionats i mixtos.
- Proves pràctiques: test de cooper, salt horitzontal, llançament de pilota medicinal, velocitat 40m i prova de flexibilitat.

### 2. Iniciació als esports col·lectius: Bàsquet

- Treball teòric seguint el guió: Breu història, reglament, fonaments tècnics i tàctics.
- Prova pràctica: circuit de fonaments tècnics (bot, dribaltge, revers, passades, tir o llançament a cistella)

Inca, 1 de desembre 2020

Cap de departament d'Educació Física

Maria Antònia Cifre

