



DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

PRIMER ESO

Continguts teòrics

- Tema 1. Fins a “ Què és l'exercici físic?”
- Tema 2. Fins a “ Com s'ha de fer?”
- Tema 3. Fins a “ Qui empra la resistència?”
- Tema 4. Fins a “ Qui fa servir la força?”
- Tema 5. Fins a “ Qui fa servir la velocitat?”
- Tema 6. Fins a “ Qui fa servir la flexibilitat?”
- Tema 7. Fins a “ Jocs d'habilitat”
- Tema 8. Fins a “ Curses”
- Tema 9. Fins a “ Què diu el reglament?”
- Tema 14. Fins a “ Vols conèixer alguns jocs?”
- Tema 16. Fins a “ Què és el senderisme?”

Continguts pràctics

- Prova de resistència aeròbica: 15 minuts.
- Prova d'habilitat amb pilota: Llançaments i recepcions. Bot
- Prova de salts amb la corda.
- Prova de gimnàstica artística (Terra): Tombarella endavant, la mosca, àngel frontal, vertical de mans amb recolzament, salt i carpa, vertical de mans.