



DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

SEGON ESO

Continguts teòrics

- Tema 1 El cos humà, l' exercici físic i la salut
- Tema 2 L'escalfament
- Tema 3 La resistència
- Tema 4 La força
- Tema 5 La velocitat
- Tema 6 La flexibilitat
- Tema 10 El bàsquet

Continguts pràctics

- Treball de la **resistència**. Entrenaments progressius fins arribar a córrer 20 minuts seguits sense parar, amb la màxima eficiència possible.
- **Força**. Treball general de reforçament muscular. S'aconsella la direcció d'un professional en un centre adient. (Test: abdominals en 30")
- **Flexibilitat**. Treball general de flexibilitat. Fes estiraments cada vegada que facis exercici físic. (Test: prova del calaix –isquiotibials)
- **Bàsquet**. Pràctica dels elements tècnics: parada 1 temps, pivots, bot, passada, recepció, canvi de mà per davant, tir i entrada a cistella.