



## DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

### PRIMER BATXILLERAT

#### **Apartat teòric.**

Estudiar els *conceptes* que s'han estudiat a classe durant el curs:

- Tema 1. Activitat física, exercici físic i sedentarisme.
- Tema 2. Els beneficis de l'exercici físic.
- Tema 3. La nutrició.
- Atlas visual: La relaxació.
- Tema 4. Les bases i els principis de l'entrenament esportiu.
- Tema 5. Les qualitats físiques.
- Tema 6. La planificació de l'entrenament.
- Tema 7. Temps lliure i exercici físic.
- Tema 8. No entra!!!
- Tema 9. Temps lliure i naturalesa.

#### **Apartat pràctic**

Millora de les següents *qualitats físiques*:

- Resistència aeròbica. Millora de la resistència aeròbica (posant l'accent a la carrera continua, ja que es realitzarà la prova de 25 minuts de carrera continua, realitzada durant el curs)
- Flexibilitat. Millora de la flexibilitat (posant l'accent a la musculatura isquiotibial i a la mobilitat de la columna lumbarja que es realitzarà la prova del calaix, realitzada durant el curs)
- Força-resistència. Reforçament muscular (posant l'accent a la musculatura abdominal, ja que es realitzarà la prova de flexions de tronc en 30 segons, realitzada durant el curs)
- Utilitzar qualsevol dels mètodes emprats durant el curs escolar pel seu desenvolupament.

(No s'inclouen continguts d'expressió corporal)