

PROVA

L'alumne/a ha d'aprovar un examen en forma de test sobre dos blocs de continguts de l'assignatura E. F nivell 4t ESO.

a. BLOC Condició Física i salut

Ha de conèixer **els components de la condició física** , identificant els principals trets de les capacitats físiques bàsiques i els mètodes d'entrenament.

- . **els efectes de l'exercici sobre l'estat general de salut.** Efectes del sedentarisme
- . **nocions de dieta equilibrada i variada**
- . **efectes perjudicials del tabac i altres drogues**

b. BLOC Jocs i Esports

- . **La tècnica i el reglament del voleibol**
- . **L'Esport adaptat**

Cada bloc tindrà 20 preguntes . S'ha de recordar que cada dues respostes incorrectes resta una de bona. Cada bloc s'ha d'aprovar amb un mínim de 4 per fer mitjana.

BIBLIOGRAFIA :

EDUCACIÓ FÍSICA 3R 4T ESO

Ed Teide