

Proves d'avaluació per recuperar el curs:

- Presentació d'un dossier, la nota del qual pondera un 30% en la nota final. L'alumne/a disposa dels criteris d'avaluació del dossier a l'aula virtual (tema 1).
- Realització d'un examen teòric, la nota del qual pondera un 70% en la nota final.

La nota màxima de recuperació serà de 5 punts. L'alumne/a disposa dels temes que ha d'estudiar per preparar l'examen i el dossier de recuperació a l'aula virtual (Fem salut a la natura II, El floorball, El cinema mut, Fem salut II, Jocs populars d'arreu del món, Activitats gimnàstiques, Danses populars d'arreu del món).

CONTINGUTS DEL DOSSIER:

#### 1. Fem salut:

- Descripció del concepte de força i de la prova de valoració-control de salt horitzontal d'empeus des d'aturat, de la prova de salt a comba a peus junts durant 30 segons i de la prova d'abdominals en 30 segons.
- Descripció del concepte de resistència aeròbica i de la prova de valoració-control de Test de Cooper.
- Descripció del concepte de flexibilitat i de la prova de valoració-control de flexió endavant assegut/da.
- Descripció del concepte de velocitat i de la prova de valoració-control de córrer 50 metres.

Cal complementar les explicacions amb imatges.

#### 2. Fem salut a la natura:

- Descripció del concepte de senderisme.
- Descripció dels tipus de senders i de la forma en què s'identifiquen. Complementa les teves explicacions amb dibuixos.
- Descripció de les normes bàsiques de seguretat que has de seguir per practicar activitats físiques en el medi natural.
- Explicació de què és un bocs vertical o d'aventura. Descripció de les activitats que s'hi realitzen. Complementa les teves explicacions amb dibuixos.

#### 3. El cinema mut:

- Descripció del concepte d'expressió corporal.
- Descripció de 3 exercicis pràctics que tinguin com a finalitat millorar la capacitat d'expressió corporal. Cal complementar les explicacions amb dibuixos.
- Realització de la fitxa del rostre disponible a l'aula virtual.
- Realització de la fitxa de la pel·lícula de cinema mut *College* disponible a l'aula virtual.

#### 4. Jocs populars d'arreu del món:

- Descripció del concepte de jocs populars: què són?
- Classificació dels jocs populars. Explica un joc per a cada categoria de classificació.
- Realització d'una entrevista al teu avi o àvia sobre els jocs populars seguint el model que hi ha a l'aula virtual.

#### 5. Activitats gimnàstiques:

- Descripció de l'acció de recolzament invertit de mans (vertical). Complementa les teves explicacions amb dibuixos.
- Descripció de 3 exercicis pràctics que tinguin com a finalitat aprendre a realitzar l'acció de recolzament invertit de mans o vertical.
- Descripció de l'acció de tombarella endavant agrupada. Complementa la teva explicació amb dibuixos.
- Descripció de 3 exercicis pràctics que tinguin com a finalitat aprendre a realitzar l'acció de tombarella endavant agrupada. Complementa les teves explicacions amb dibuixos.

#### 6. Danses populars d'arreu del món:

- Què són les danses populars?
- Explica 3 danses típiques: 1 de Catalunya, 1 de l'Estat Espanyol i 1 d'un altre continent que no sigui Europa.

#### 7. Reflexió creativa sobre els aprenentatges realitzats.

- Fes una pluja d'idees sobre les coses que has après a partir de l'elaboració d'aquest dossier.
- Assigna una càrrega emocional a cadascuna de les idees (+ o -).
- Encercla les idees que més t'agradin.
- A partir de les teves idees, completa la frase següent:

EL MEU COS ÉS COM ..... QUE.....

Exemple que NO has de copiar:

El meu cos és com un núvol màgic que dansa i juga amb totes les persones del món.