



Cognoms de l'alumne	Nom	1r. BAT- Curs - Grup
Educació Física	Bernat Nerbón Vendrell	
Matèria	Professor	

- En aquesta guia se t'indiquen els continguts que has de conèixer i saber aplicar, per a poder realitzar activitat física segura de forma autònoma.
- Constarà de dos parts, en primer lloc una prova teòrica 40% en la que hauràs de contestar a les preguntes que s'indiquen i dissenyar la practica que realitzaràs després i que val 60%.

Tasques o activitats a fer:

- Cal que repassis tots els conceptes treballats durant el curs (Moodle EF)
- I ampliar informació si cal dels següents continguts:
 - Escalfament general i específic
 - Les Qualitats físiques bàsiques així com sistemes d'entrenament d'aquestes.
 - Concepte Condició física, els seus components, formes de valorar-la, millorar-la i implicació amb la salut.
 - Hàbits de vida saludables i maneres de quantificar-los, pel seu seguiment
 - Els principals músculs i ossos, i saber localitzar-los, així com realitzar estiraments i mobilitat articular per a cadascun.
 - Els termes: Intensitat, Volum, Càrrega i Recuperació. Que són i per a que serveixen
 - Dissenyar un circuit d'entrenament per la millora de la força i un altre per la resistència.
 - Aplicació de les noves tecnologies a l'activitat física.

Recorda que:

- La recuperació i consolidació és un procés que necessita temps i maduresa.
- No ho deixis tot per a l'últim moment i ves treballant mica en mica, de manera que assimiles els conceptes
- Cal que practiques els escalfaments i els circuits de força i resistència per a la prova pràctica