

TREBALL DE RECUPERACIÓ D'ESTIU D'EDUCACIÓ FÍSICA – 1er BATXILLERAT

Avaluació extraordinària de setembre

La no entrega d'algun treball o la no realització d'alguna prova física serà motiu de la NO superació de l'avaluació.

Part Teòrica:

Tots els treballs s'entregaran fets a mà

- 1- Entrega del treball de planificació esportiva. Instruccions al moodle.
- 2- Entrega del treball de circuit de força. Instruccions al moodle.
- 3- Entrega d'una planificació d'una competició esportiva. Instruccions al moodle.
- 4- Prova escrita sobre
 - 4.1- Les capacitats físiques bàsiques. Apunts al moodle. Tema 1
 - 4.2- Les jornades de convivència. Empresa esportiva. Apunts al moodle. Tema 8

Part Pràctica:

- 5- Presentar una gravació on surtis ballant una coreografia de salsa amb una parella (que t'hauràs de portar). Caldrà portar el ritme amb la parella, amb la música i fer els set passos treballats a classe: bàsic, aspirina, 70, enchufe, cortado, centrífuga y dile que no. El vídeo es pot presentar en un pendrive o enviar-lo al correu del professor farjona3@insmanolohugue.cat
- 6- Realitzar el Test de Cooper. Mínim 10 voltes.

1- Entrega del treball de planificació esportiva.

Elaborar un treball: Realitzar una planificació esportiva de 4 microcicles amb l'objectiu:

- Millorar les capacitats físiques bàsiques específiques del l'hoquei patins.

El treball ha de tenir tapa, índex, introducció, planificació, fitxes de 5 sessions amb els objectius i continguts corresponents, descripció, espai, gràfic i materials necessaris, conclusions i bibliografia.

PLANIFICACIÓ: Segueix els principis de l'entrenament esportiu. Els trobareu al moodle. Especifica clarament la capacitat física treballada, el volum i la intensitat a cada exercici.

SESSIONS: Les 5 sessions han de complir els següents requisits:

- Tres de les sessions ha de treballar la condició física específica de l'hoquei patins sempre de forma específica.
- Una de les sessions ha d'utilitzar el ioga com a mitjà per a treballar també la condició física, i explica en quins altres aspectes a part de la condició física ens pot ajudar el ioga.
- Una de les sessions ha d'utilitzar els jocs recreatius o preesportius per a treballar valors que es poden transmetre amb l'activitat física i el joc.

2- Entrega del treball de circuit de força.

Normes per la elaboració de circuits de força

- a) Escollir l' objectiu del circuit. En aquest cas: **Millorar la força-resistència.**
- b) El circuit ha de tenir 8 estacions
- c) Pautes a seguir:
 - a. Acurada descripció dels exercicis amb dibuix explicatiu.
 - b. Exercicis adequats al nivell d'entrenament i que es corresponguin amb l'objectiu.
 - c. Exercicis motivants i divertits
 - d. Temps de treball: temps, nº repeticions... (amb coherència)
 - e. Pausa: per temps, per freqüència cardíaca...
 - f. Nº de sèries
 - g. Temps de recuperació entre sèries
- d) Alternança dels grups musculars treballats (no treballar dos exercicis seguits del mateix grup muscular)
- e) Possibilitat de treballar amb música.

Caldrà seguir les següents instruccions:

- a) Fer un petit marc teòric del circuit: temps de treball, temps de pausa, nº series, perquè fas aquest tipus de circuit, perquè esculls aquests exercicis, etc...
- b) Una pàgina per cada exercici. Ha de contenir explicació de l'exercici i una foto o dibuix.

3- Entrega d'una planificació d'una competició esportiva.

Cal fer una competició per als companys de classe amb les següents característiques:

- a) La competició serà de 5 equips.
- b) Ha de durar 60 minuts aprox.
- c) Quadrant de competició adequat amb horaris i camps.
- d) Taula de classificació.
- e) Redactar un reglament de competició adequat a les característiques de la classe. Veure document al moodle.