

TREBALL DE RECUPERACIÓ D'ESTIU D'EDUCACIÓ FÍSICA – 3r ESO

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
Els apunts estan al moodle.**

- 1- Entrega del dossier.
- 2- Entrega del dossier de l'esquiada.
- 3- Prova escrita sobre els apunts del dossier.

Part Pràctica:

- 1-ACROSPORT: Presentar un vídeo on es vegi clarament l'alumne fent 8 figures d'acroport per parelles o grup de 3, correctament executades i 4 elements de ritme (ball) amb una base musical. El vídeo es realitzarà seguit, sense talls. El vídeo es pot presentar en un pendrive o enviar-lo al correu del professor farjona3@insmanolohugue.cat
- 2- TENNIS: Fer 10 intercanvis seguits de drive i revés, de forma fluida.
- 3- TEST DE COOPER. Mínim 10 voltes.

FITXA 1. L'ESCALFAMENT – 3r ESO

INDICACIONS

Segons els teus coneixements, proposa un escalfament. Ha de ser de 12' per escalfar tot el cos.
A continuació, tens la fitxa. Pensa, anota i descriu els exercicis que inclouries en cadascuna de les fases.

FASE 1	EXERCICIS	TEMPS
Exercicis de les grans masses musculars	1 2..... 3..... 4..... 5.....	
GRÀFIC DESCRIPTIU		
FASE 2	EXERCICIS	TEMPS
Estiraments dels diferents grups musculars	1 2..... 3..... 4..... 5.....	
GRÀFIC DESCRIPTIU		
FASE 3	EXERCICIS	TEMPS
Exercicis de força	1 2..... 3..... 4..... 5.....	
GRÀFIC DESCRIPTIU		
FASE 4	EXERCICIS	TEMPS
Exercicis específics de l'activitat	1 2..... 3..... 4..... 5.....	
GRÀFIC DESCRIPTIU		

A continuació, respon a les següents preguntes:

1. Quines adaptacions fisiològiques se'n deriven d'un bon escalfament?
2. Què vol dir "incrementar la disponibilitat dels diversos òrgans corporals"?
3. Descriu breument l'objectiu de cadascuna de les quatre fases de l'escalfament.
4. Quines parts corporals has decidit treballar a la part general de l'escalfament del teu escalfament? I a la part específica? Relaciona-les amb el treball posterior que es realitzarà durant la sessió (el professor et pot donar aquesta informació. Pregunta-li).
5. Explica el perquè dels estiraments que has escollit. Quins grups musculars pretens estirar? Seran protagonistes o antagonistes en l'activitat posterior?

FITXA 2. LA RESISTÈNCIA – 3r ESO

Imagina que fas una sessió d'entrenament i t'has controlat la intensitat amb la freqüència cardíaca. Has tingut els resultats de la taula posterior. Calcula les teves dades personals i omple la taula.

→ **CÀLCUL DE DADES PERSONALS**

Aquests marges els podem calcular amb les següents fórmules:

FCmàx
220ppm – edat =

→

ZONA D'ACTIVITAT
65% de la FCmàx = (FCmàx X 65) / 100 =
.....ppm

● **Calcula la teva freqüència cardíaca i la teva zona d'activitat.**

FC màx = 220 - = pulsacions minut

ZONA d'ACTIVITAT = 65% de la FC màx = pulsacions minut

85% de la FC màx = pulsacions minut

→ **CONTROL DE LA INTENSITAT DURANT LA SESSIÓ**

		Pulsacions x
minut	Abans d'escalfar (FC en repòs).	66
	Després d'escalfar.	125
	Acabat el circuit.	196
	Després dels estiraments (FC després dels estiraments).	110

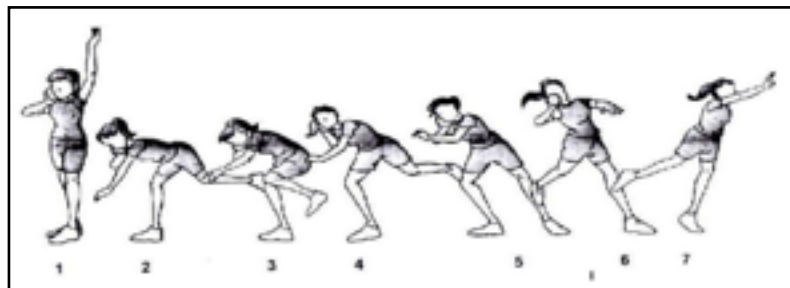
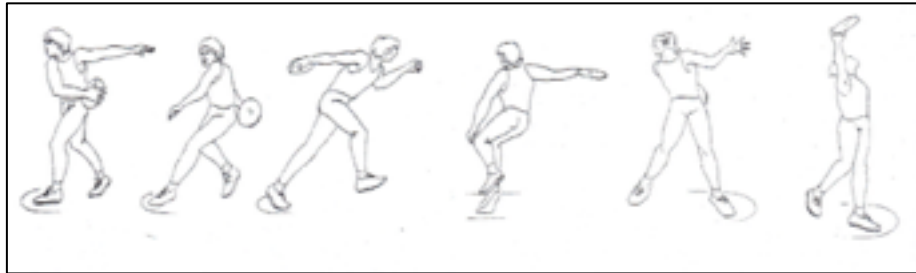
- Traspasa les dades a la gràfica i assenyalala la teva zona d'activitat (65% i 85% de la FCmàx) dins del gràfic.
- Explica si és correcte o no l'obtenció de les dades respecte a les fases de treball.



Abans Escalfament Després Escalfament Després circuit Després estiraments

FITXA 3. L'ATLETISME – 3er ESO

1. En funció dels teus propis coneixements i dels dibuixos que apareixen a continuació esbrina quina modalitat del atletisme es tracta i defineix les diferents fases de cada gest tècnic.



FITXA 4. EL FUTBOL – 3er ESO

1. Definició de control orientat.

2. Les principal característiques d'una conducció amb pilota són

- A) Cap aixecat, màxim nombre de contactes amb la pilota, conducció amb l'empaine frontal o empaine exterior.
- B) Cap aixecat, pocs contactes amb la pilota, conducció amb la planta del peu.
- C) Cap mirant al terra, pocs contactes amb la pilota, conducció amb la punta del peu dret.
- D) Totes són falses.

3. Relaciona les dues columnes:

Exterior del peu	Superfícies de recurs.
Empaine frontal	Precisió/distàncies curtes/mitges.
Interior del peu	Distàncies llargues.
Punta/taló	Conducció/efecte.

4. En el futbol existeixen dos grans tipus de controls de la pilota. Quin són?

- A) Control orientat i control compost.
- B) Control simple i control orientat.
- C) Control clàssic i control orientat.
- D) Control amb el peu i control amb el cap.
- E) A y D són correctes.
- F) C y D són correctes.
- G) Totes són falses.
- H) Totes són correctes.

5. Quina és l'acció tècnica col·lectiva que hem treballat a classe?. Defineix-la.

6. Si un jugador/a vol xutar cap a porteria i la cama de recolzament no queda al costat de la pilota i el cos queda massa inclinat cap enrere, cap on creus que sortirà dirigida la pilota?

- A) Cap a la dreta de la porteria.
- B) Cap a l'esquerra de la porteria.
- C) Cap enrere.
- D) Per sobre de la porteria.
- E) És indiferent, ja que la posició del cos no influeix en el colpeix.
- F) Totes són falses.

7. Quina afirmació és la correcta

- A) La zona de caiguda del pes té un vèrtex amb un angle del 40°.
- B) El diàmetre del cercle del llançament de pes fa 2,1m.
- C) La cama dreta és la que ens ajuda a no sortir del cercle de llançament, per tant ajuda a frenar el moviment.
- D) A y C són correctes.
- E) Totes són correctes.
- F) Totes són falses.
- G) B és la única correcte.

FITXA 5. FORÇA MUSCULAR – 3er ESO

1. El circuit de força consta de 8 estacions per treballar 8 grups musculars. Tria un exercici per treballar la força per cadascun d'aquests grups i descriu-lo detalladament (posició inicial, moviment i posició final).

Descripció detallada de l'exercici	Gràfic / Dibuix
<u>TRÍCEPS</u>	
<u>BÍCEPS</u>	
<u>PECTORAL</u>	
<u>DORSAL</u>	

<u>ABDOMINALS</u>	
<u>QUÀDRICEPS</u>	
<u>DELTOIDES</u>	
<u>BESSONS</u>	

2. Determina el temps que hi dedicaràs a cadascuna de les següents parts:

Temps de treball de cada exercici:

Temps de descans entre exercicis:

Nº de sèries del circuit:

3. A continuació, decideix quin material faràs servir a cada estació (màrfega, peses, banc,...).

Estació nº 1:

Estació nº 2:

Estació nº 3:

Estació nº 4:

Estació nº 5:

Estació nº 6:

Estació nº 7:

Estació nº 8:

FITXA 6. KORFBALL – 3er ESO

1. Preguntes diverses.

1. ¿Quants jugadors juguen per equip?
2. Dibuixa les línies de joc i les seves mides.
2. ¿Que vol dir que el korfball sigui un esport coeducatiu / cooperatiu?
3. ¿Com es distribueixen els jugadors en el terreny de joc?
4. Explica els elements tècnics bàsics del korfball.

FITXA 7. LA FLEXIBILITAT – 3er ESO

1. Què és la flexibilitat? Per què és important treballar-la?
2. Segons la participació muscular, els estiraments poden ser actius o passius. Explica en que consisteix cada tipus d'estirament.
3. Normalment a classe sempre utilitzem el sistema d'estirament clàssic o també anomenat Stretching (Bob Anderson). En que consisteix?

Posa un exemple de com el portaries a la pràctica si volguessis estirar el quàdriceps

4. Resumeix les fases del sistema d'estirament PNF.
5. Proposa i dibuixa **estiraments** que serveixin per desenvolupar la flexibilitat dels següents músculs.

ABDOMINALS	PECTORAL	ISQUIOTIBIALS	BESSONS
Descripció	Descripció	Descripció	Descripció

Sistema actiu:	Sistema passiu:
Exemple/Dibuix:	Exemple/Dibuix:

Dibuix	Dibuix	Dibuix	Dibuix
--------	--------	--------	--------

DELTOIDES	TRICEPS	ADDUCTORS	GLUTI
-----------	---------	-----------	-------

Descripció	Descripció	Descripció	Descripció
Dibuix	Dibuix	Dibuix	Dibuix

FITXA 8. EL TENIS – 3er ESO

- Digues quines son les dimensions de les pistes de tenis i bàdminton, en dobles i en individuals.**
 - Tenis individual:
 - Tenis dobles:
 - Bàdminton doble:
 - Bàdminton individual:
- En el tenis, el cop de revés a dues mans, ¿Quina funció té cadascuna de les mans?**
- Descriu com es realitza la volea, en el tenis.**
- Descriu com es realitza el drive, en el tenis.**

5. **La puntuació en el tennis es la següent:**

A. -1, 1-2, 4-3, 9-6...

B. 0-15, 15-15, 15-30...

C. 1-15, 2-30, 3-40...

D. Totes són falses.

E. És correcte.

F. A i B son correctes.

6. **Explica tot el que sàpigues sobre cómo es desempata en el tennis, tant en un joc com en sets.**

TREBALL SOBRE L'ESQUIADA 3R ESO

1. Explica una mica la història de l'esquí.
2. Defineix esquí de fons i esquí alpí.
3. Explica com és la tècnica de viratge (o gir) en cunya.
4. Fes un mapa de Catalunya i indica:
 - 4.1. On es troba Caldes de Montbui.
 - 4.2. On es troba Queixans.
 - 4.3. On es troben les pistes d'esquí de Les Angles.
 - 4.4. On es troben les pistes d'esquí de Formigueres.
 - 4.5. On es troben les pistes d'esquí de Font Romeu.
 - 4.6. La ruta per arribar des de Caldes a Queixans.
 - 4.7. Quants quilòmetres hi ha des de Caldes i quant temps es triga fins a Queixans.
5. Les Pistes:
 - 5.1. Explica la classificació de les pistes en funció de la dificultat.
 - 5.2. En el mapa de **Les angles** ressegueix el recorregut de les següents pistes amb el color de la seva dificultat. Pots trobar els colors a <http://www.lesangles.com/>
 - 5.2.1. Balcère:
 - 5.2.2. Llaret :
 - 5.2.3. Paillissous :
 - 5.2.4. Aigle Royal :
 - 5.2.5. El punt més alt des d'on es pot esquiar i els metres:
 - 5.2.6. Marca amb color groc on es troba l'snowpark.
6.
 7. En el mapa de **Formigueres** ressegueix el recorregut de les següents pistes amb el color de la seva dificultat. Pots trobar els colors a <http://www.formigueres.fr>
 - 7.1.1. Le Lièvre :
 - 7.1.2. Les papillons:
 - 7.1.3. La Panoramique :
 - 7.1.4. Les Lacs:
 - 7.1.5. El punt més alt des d'on es pot esquiar i els metres:
8. En el mapa de **Font Romeu** ressegueix el recorregut de les següents pistes amb el color de la seva dificultat. Pots trobar els colors a <http://www.font-romeu.fr/>
 - 8.1.1. Pradeilles :
 - 8.1.2. Bellevue :
 - 8.1.3. Sapinettes:
 - 8.1.4. Moulières:
 - 8.1.5. El punt més alt des d'on es pot esquiar i els metres:
 - 8.1.6. Marca amb color groc on es troba l'snowpark.

