

TREBALL DE RECUPERACIÓ D'ESTIU D'EDUCACIÓ FÍSICA – 4rt 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

Apunts complementaris al moodle.

- 1- Entrega del dossier.
- 2- Prova escrita sobre els apunts del dossier.

Part Pràctica:

1- BALL: Presentar una gravació on surtis ballant una coreografia de hip-hop amb una parella. Caldrà portar el ritme amb la parella, amb la música i fer els 5 passos treballats a classe. El vídeo es pot presentar en un pendrive o enviar-lo al correu del professor farjona3@insmanolohugue.cat

2- TEST DE COOPER. Mínim 10 voltes.

UD: JOCS ALTERNATIUS

"INVENTEM UN NOU ESPORT RECREATIU"

Hi ha tot un seguit d'aspectes en comú entre els diferents jocs recreatius i esports col·lectius treballats a classe: una pilota, un espai, un nombre determinat de jugadors, uns moviments d'atac, unes estratègies de defensa,... En la següent activitat et proposem inventar un nou esport de caire recreatiu. Seguint els punts que apareixen a continuació construeix i delimita un nou reglament a la teva mida!!

1ª PART DE LA PROPOSTA. Per facilitar-te la feina comença contestant breument les preguntes dels següents apartats. Si vols pots redactar les teves respostes en un altre full o afegir-ne noves preguntes.

INICI DEL JOC

- Com es comença?
.....
.....
- Des d'on es comença?
.....
.....
- La pilota o objecte ha d'anar directament a l'altre camp?.....
.....
.....
- Ha d'arribar a algun espai determinat de l'altre camp?
.....
.....
- Quants jugadors fan falta? Quin equipament han de portar?
.....
.....
- Qui serveix? Ens alternem? Com?
.....
.....
- Altres qüestions importants
.....
.....

COPS i PASSADES

- S'ha de colpejar algun tipus de material o implement?
- Es pot colpejar amb una ma? Amb les dues?
- Es pot colpejar amb el peu? N'hi ha cap limitació?
- Quants cops o passades es permeten per equip?
- Altres qüestions importants

CAMP

- Com és el camp?
- Quins són els seus límits per a cada equip?
- A on es marca? Des de quina distància?
- Hi ha zones que no es poden trepitjar? Quan?
- Altres qüestions importants

TANTEIG o GOLS

- Com s'aconsegueix un punt? Es pot marcar amb qualsevol part del cos? Des de qualsevol zona?
- En qualsevol moment? Hem de tenir el servei?
-
-
-
- Hi ha porter? Quines són les seves funcions? Pot fer servir tot el cos? Utilitza cap material addicional?
-
-
- Quants punts són necessaris per guanyar un partit?
-
-
- Com es soluciona l'empat?.....
- Altres qüestions importants
-
-

2ª PART DEL TREBALL. A continuació posa un nom a aquest nou esport i representa amb un petit gràfic el camp de joc i el material què es faria servir.

NOM de l'ESPORT:.....

Camp de joc

Material esportiu (pilota, uniforme jugador,...)

--	--

RECULL EXERCICIS DE FORÇA TREBALLATS A CLASSE

Es tracta de fer un recull dels diferents exercicis de força treballats a classe. L'objectiu és recollir un mínim de DOS per a cada grup muscular. També, s'ha de recollir un estirament i fer la localització anatòmica (dibuix d'on es troba localitzat al cos) de cada múscul.

> EXERCICIS DE BÍCEPS	LOCALITZACIÓ ANATÒMICA
<u>EXERCICI N°1</u> <u>Descripció y dibuix:</u>	
<u>EXERCICI N°2</u> <u>Descripció y dibuix:</u>	
→ Estirament ESPECÍFIC	

> EXERCICIS DE TRÍCEPS	LOCALITZACIÓ ANATÒMICA
<u>EXERCICI N°1</u> <u>Descripció y dibuix:</u>	
<u>EXERCICI N°2</u> <u>Descripció y dibuix:</u>	
→ Estirament ESPECÍFIC	

> EXERCICIS DE PECTORAL	LOCALITZACIÓ ANATÒMICA
<u>EXERCICI N°1</u> Descripció y dibuix:	
<u>EXERCICI N°2</u> Descripció y dibuix:	
→ Estirament ESPECÍFIC	

> EXERCICIS DE DORSAL	LOCALITZACIÓ ANATÒMICA
<u>EXERCICI N°1</u> Descripció y dibuix:	
<u>EXERCICI N°2</u> Descripció y dibuix:	
→ Estirament ESPECÍFIC	

> EXERCICIS DE ABDOMINALS	LOCALITZACIÓ ANATÒMICA
<u>EXERCICI N°1</u> Descripció y dibuix:	
<u>EXERCICI N°2</u> Descripció y dibuix:	
→ Estirament ESPECÍFIC	

> EXERCICIS DE QUÀDRICEPS	LOCALITZACIÓ ANATÒMICA
<u>EXERCICI N°1</u> Descripció y dibuix:	
<u>EXERCICI N°2</u> Descripció y dibuix:	
→ Estirament ESPECÍFIC	

UD: RUGBY

TREBALL DE RUGBY

Fer un treball on s'inclouin els següents punts

1. Història:

- a. Origen
- b. Campionats més importants d'Europa i la resta del mon.
- c. Seleccions més importants.

2- Lògica interna del joc:

- a. Objectius del joc
- b. Normativa bàsica (reglament)
- c. Nombre de jugadors, les seves posicions i les seves característiques.

3- Definició de termes i conceptes:

- a. Melé
- b. Assaig
- c. Placatge
- d. Transformació
- e. Touche
- f. Patada a seguir
- g. Avant

UD: VOLEI

TREBALL DE VOLEI

1. Breu historia del Volei
2. Qüestions generals
 - a. Objectiu del joc
 - b. Terreny de joc
 - c. Jugadors (explica la funció principal de les posicions de cada jugador)
 - d. Durada
 - e. Puntuació
3. El servei
4. Els Tocs
5. Redacta dos exercicis que hem fet a classe relacionats amb el volei per millorar la tècnica