

RECUPERACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA 1r ESO

- Per recuperar l'Educació Física de 1r d'ESO hauràs d'entregar el treball que figura a continuació el dia de la recuperació d'Educació Física. Fes el treball a consciència perquè depèn de la seva qualitat que aprovis o no el curs.
- És requisit indispensable entregar i aprovar els treballs/activitats per poder fer l'examen pràctic.
- Apart hauràs de realitzar les proves pràctiques que hi figuren al final d'aquest document (**hauràs de venir amb roba i calçat esportiu el dia de la prova pràctica**) i **dutxar-te a l'institut després de la prova pràctica (has de portar el necessari per a la dutxa i el canvi de roba)**.

TREBALL ESCRIT

- Extensió MÍNIMA del treball → 10 fulls.
- Ha de tenir una portada amb títol, assignatura, nom, nom del professor i data.
- Al final del treball has de posar un apartat que digui "**Bibliografia**" on han de constar la llista de llibres i pàgines webs que has consultat per fer el treball (no val posar "google").

POSA'T EN FORMA I

1. Què és la Condició Física?
2. Explica cadascuna de les 4 capacitats o qualitats físiques bàsiques (resistència, força, velocitat i flexibilitat) i **per a cadascuna d'elles**:
 - Posa exemples de 4 activitats esportives (16 en total) on es facin servir cadascuna d'aquestes capacitats/qualitats (detalla l'acció concreta).
 - Posa 4 exemples de la vida quotidiana (16 en total) on es facin servir cadascuna d'aquestes capacitats/qualitats

HANDBOL

1. Breu història de l'handbol (on va sorgir, com es va desenvolupar, quins països són els capdavanters en aquest esport, quins països han guanyat més campionats, etc).
2. Descriure les característiques de les diferents posicions en un equip d'handbol:
 - El porter
 - El central
 - Els laterals
 - Els extrems
 - Els pivots
3. Explica en què consisteixen les següents tècniques i com s'han de realitzar:
 - La passada
 - El bot
 - Les fintes
 - El llançament
 - La defensa
4. Mirar el vídeo <http://www.youtube.com/watch?v=31v8869ahAE> i respondre les següents qüestions:
 - Esmentar tots els elements tècnics que hi surten i com es subdivideixen.
 - Digues què t'ha cridat més l'atenció d'aquestes accions.

- Descriu amb detall l'acció que més t'hagi agradat.

SALTEM LLANCEM I GIREM

1. Escriu les definicions de *coordinació* i *equilibri*
2. Digues un exercici que sigui més difícil de coordinar que un altre i digues per què és més difícil (pots fer servir els apunts que hi ha al dossier). Una vegada fet això fes el mateix amb 2 exercicis més.

EXPRESSEM-NOS I FEM SALUT

1. Busca fotografies de persones que expressin: alegria, por, tristesa i ràbia i descriu detalladament com expressen aquest sentiment (ulls, boca, cara, postura, etc).
2. Mira els vídeos <http://www.youtube.com/watch?v=rHAipZrBP3g> i <http://www.youtube.com/watch?v=ypGnEKnb7yQ> i explica:
 - 2 coses que ells representin, però que tu no vegis (per exemple una onada(aquest exemple no val)).
 - Quina tècnica fan servir per representar-la (quines expressions fan amb la cara, mans o cos, quins sorolls fan etc).
3. Explica les conseqüències negatives que tenen el tabac i l'alcohol sobre l'activitat física.

ATLETISME

1. Què és l'atletisme?
2. Quan es va originar?
3. De quantes proves està compostat i quines són?
4. Les proves de velocitat:
 - a. Quines són.
 - b. Quina és la tècnica de cursa.
 - c. Atletes masculins i femenins que dominen aquesta prova.
5. El llançament de pes:
 - a. Quina és la tècnica.
 - b. Atletes masculins i femenins que dominen aquesta prova.
6. El salt de longitud:
 - a. Quina és la tècnica.
 - b. Atletes masculins i femenins que dominen aquesta prova.
7. El salt d'alçada:
 - a. Quina és la tècnica.
 - b. Atletes masculins i femenins que dominen aquesta prova.

ORIENTACIÓ

Mira el vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=wVrrh27vo0E> i Contesta les següents preguntes:

- Explica els aspectes bàsics necessaris per fer una cursa d'orientació i per a què serveix cadascun d'ells.
- Què és el primer que s'ha de fer abans de començar a córrer? Com s'ha de fer?
- Què indica el triangle?
- Què són els controls i com estan numerats?
- Què indiquen les línies discontinües?
- Què s'ha de fer quan s'arriba a cada control?
- Què s'ha de fer quan no es reconeix un símbol?
- Com s'indica al mapa que el terreny té més pendent?
- Com se simbolitza l'arribada en el mapa?
- Què fa l'organització quan se'ls entrega la tarja de control?

PROVA PRÀCTICA

Hauràs de venir amb roba i calçat esportiu el dia de la prova pràctica.

- Prova d'expressió corporal de donar-li diferents utilitats a uns objectes.
- Flexions en 1 minut
- Salt de longitud
- Llançament de pes
- Circuit d'handbol
- Salts amb trampolí i minitramp combinats amb llançaments i girs.
- Cursa de 12'
- Cal una actitud activa i positiva durant la prova de recuperació i dutxar-se a l'institut després de la prova pràctica.