

RECUPERACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA 2n ESO

- Per recuperar l'Educació Física de 2n 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 II

1. Explicar i definir quins tipus de resistència, força, velocitat i flexibilitat existeixen i per a cadascun d'ells:
 - Posar exemples d'esports i exercicis on aquests tipus de capacitat es posin en pràctica.
 - Posar exemples d'esportistes que practiquin cadascun d'aquests esports.
2. Digues quins beneficis per a la salut té la pràctica de cadascuna de les 4 qualitats físiques bàsiques.
3. Per què penses que molts metges recomanen fer esport a algunes persones per tal de tenir una millor salut?
4. Explicar i dibuixar 10 exercicis d'escalfament (no estiraments) dient quins objectius de l'escalfament es compleixen **amb cadascun d'ells**.

BÀSQUET

1. Descriure les característiques de les diferents posicions en un equip de bàsquet i dir un jugador famós que ocupi cadascuna d'aquestes posicions:
 - El base
 - L'escorta
 - L'aler
 - L'aler-pivot
 - El pivot
2. Explica en què consisteixen les següents tècniques de bàsquet i com s'han de realitzar:
 - La passada
 - El bot
 - Les fintes

El tir
La defensa

JOCS DE PISTA I DE TOTA LA VIDA

Fer la fitxa de 2 jocs populars (cadascun d'ells ha de tenir els següents apartats):

- Nom
- Lloc o país d'on és tradicional
- Terreny on es juga
- Material necessari
- Explicació i regles del joc
- Dibuix

ACROSPORT

Dibuixar 10 figures de 2 persones i 5 de 5 persones que no estiguin al dossier.

GIMNÀSTICA

1. Explicar detalladament 5 elements acrobàtics dels exercicis de terra o de mans lliures (tombarella, vertical, roda, flic-flac, capgirell, etc.).
2. Mira els següents vídeos i anota 5 semblances i 5 diferències entre la gimnàstica artística masculina i la femenina.
 - <http://www.youtube.com/watch?v=DEBgKjrzGRw&feature=fvst>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=zWTofoUqGeA&feature=fvst>
3. Què t'ha cridat més l'atenció d'aquests vídeos?

VOLEIBOL

1. Mira atentament els següents vídeos i per a cadascun d'ells:
 - Digues quines són les claus que proposa el vídeo per executar la tècnica de forma correcta (no diguis només el títol que surt, sinó que has d'intentar explicar una mica les imatges).
 - Digues quines d'aquestes claus fas bé i quines malament quan **tu** jugues a volei.
 - Quines coses creus que pots aplicar la propera vegada que juguis a volei?

Col·locació (Passada de dits): http://www.youtube.com/watch?v=JajbG_1cSfM

Recepció (Toc d'avantbraços): http://www.youtube.com/watch?v=6LgS8_sD5FY

Servei: <http://www.youtube.com/watch?v=rJLybeVqsME>

2. Entra en http://html.rincondelvago.com/voleibol_51.html, busca la secció “**PRINCIPALS REGLES DEL VOLEIBOL**” i escriu les regles que no haguem ensenyat a classe o que donin dades noves sobre el que hem explicat (al moodle tens el dossier de 2n per saber les regles que hem ensenyat a classe).

3. El dia de la prova pràctica et preguntaré algunes coses del reglament.

PART PRÀCTICA (VENIR AMB ROBA ESPORTIVA)

- Escalfar amb els exercicis d'escalfament que has preparat.
- Cursa de 12 minuts.
- Circuit de bàsquet fet a classe amb els moviments de bases, alers i pivots (finta de desmarcada, parada d'un temps, tir, rebot i moviments de pivot).
- Fer les figures d'acrosport que has dibuixat.
- Exercici que combini 2 de tombarelles (endavant amb peus junts, endavant amb cames obertes o enrere), roda o vertical de cap i 1 àngel. Els exercicis han d'estar enllaçats de forma artística.
- Tocs de dits, passada d'avantbraços i serveis.
- Cal una actitud activa i positiva durant la prova de recuperació i dutxar-se a l'institut després de la prova pràctica.