

## RECUPERACIÓ SETEMBRE EF 3r ESO

- Per recuperar l'Educació Física de 3r 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").

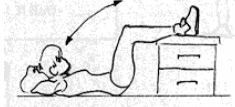

### POSA'T EN FORMA III

#### Treball:

1. Explicar quins són els mètodes bàsics d'entrenament tant de la resistència com de la força (quins són, explicar-los, posar exemples de cadascun d'ells, a quin esport es poden aplicar, etc).
2. Bibliografia: llibres i pàgines webs consultades (no val posar "google")
3. Fer l'escalfament que tens a continuació:

#### **Esport per al qual s'escalfa** \_\_\_\_\_

1. Has de preparar un escalfament per a l'esport que vulguis (indica-ho en l'apartat "esport per al qual s'escalfa) seguint les següents pautes:
  - a) Ha de ser suau i progressiu per no provocar fatiga.
  - b) Es comença amb una cursa suau i exercicis que mobilitzin totes les parts del cos (braços, cames i tronc) per tal d'augmentar el reg sanguini.
  - c) Després es fan exercicis una mica més intensos dels músculs que intervindran en l'activitat per a la qual s'escalfa (flexions, abdominals, sentadilles, etc.)
  - d) Estiraments dinàmics dels músculs més importants (aquest punt es pot saltar si l'esforç per al qual s'escalfa no és gaire intens).
  - e) Exercicis de curta durada i molta intensitat (salts, esprints curts, etc).
  - f) Aspectes tècnics de l'esport concret per al qual s'escalfa (entrades a cistella, xuts, etc).
2. L'escalfament l'hauràs de portar a la pràctica.
3. Cada exercici s'ha d'explicar detalladament, dient el temps que dura (per cursa o exercicis globals) o el nombre de repeticions (per exercicis de força com flexions o abdominals) que es faran i afegint-hi un dibuix senzill. Per exemple:

<b>Temps / Reps.</b>	<b>Explicació de l'exercici</b>	<b>Dibuix</b>
10	Abdominals superiors amb les mans al clatell, els genolls doblegats i les cames flexionades en angle recte.	
1 minut	Córrer tocant amb els talons al cul.	

4. Temps total de l'escalfament: 20 minuts (la part de la tècnica ha de durar 8-12 minuts).
5. En la nota compta tant el contingut escrit (inclosa la presentació (amb boli)) com la forma de portar l'escalfament a la pràctica.

<b>Temps / Reps.</b>	<b>Explicació de l'exercici</b>	<b>Dibuix</b>

## RUGBI

1. Explica detalladament quines són les diferents formes de puntuar i quants punts val cadascuna d'aquestes accions.
2. Explica les següents accions i les seves característiques:
  - La passada
  - El xut
  - El placatge
  - La "touche" (lineout)
  - La melé (scrum)
  - El ruck
  - El maul
3. Mira el vídeo <http://www.youtube.com/watch?v=REKOxNbCIek> i:
  - Destaca 5 valors positius que pot aportar el rugbi a la vida.
  - Escriu els termes anglesos que apareixen i les seves traduccions
4. Bibliografia (llibres o pàgines web d'on has tret la informació (no val posar "google").

## CRICQUET

1. Explica detalladament quines són les diferents formes de puntuar i quants punts val cadascuna d'aquestes accions.
2. Explica detalladament les diferents formes que hi ha d'eliminar a un *batsman* o *batter* (batedor).
3. Anaitza les imatges *The best of cricket* (el tens al moodle de 3r o a <http://www.youtube.com/watch?v=vwk3bR8nHpw> i descriu les habilitats principals de *bowling*, *fielding* i *batting*.
4. Bibliografia: llibres i pàgines webs consultades (no val posar "google")

## NATACIÓ

1. Mira el vídeo <http://www.youtube.com/watch?v=q39EXhB1zqs&feature=related> i descriu, tant pel moviment de peus com pel de braços els següents aspectes:
  - Realització correcta del moviment
  - Errades a evitar
  - Exercicis a fer per millorar la tècnica.
2. Mira el vídeo <http://www.youtube.com/watch?v=PGjDfds-1dI> i descriu:
  - 5 característiques del moviment de braços
  - 5 característiques del moviment de cames
  - 2 característiques de la respiració
  - 2 característiques del moviment del moviment global de braça.
3. Mira el vídeo <http://www.youtube.com/watch?v=5rAL3enlyqg> i descriu:
  - 3 característiques del moviment de cames
  - 5 característiques del moviment de braços
  - 1 característica de la respiració
  - 2 característiques del moviment del moviment global d'esquena.
  - Alguna errada a evitar.

## FUTBOL

1. Dibuixa (no val fer un “copiar-enganxar”, s’ha de dibuixar a mà alçada) un camp de futbol amb el nom de les línies i les seves mides.
2. Quina és la seva història? Orígens, com s’introdueix a Europa i a Espanya. (Extensió màxima una pàgina).
3. Descriu els següents elements tècnics: conduccions, driblatges, passades, rematades de cap i xut.
4. Explica els tipus de serveis: de banda, de porteria, de falta i de córner.
5. Explica els següents conceptes relacionats amb el futbol: duració d’un partit, els jugadors, puntuació, inici del partit i àrbitres.
- 6.- Explica 5 regles bàsiques del futbol.

## AERÒBIC

Escriu 2 sèries de passos bàsics i moviments de braços combinant els passos que estan a la pàgina 7 del dossier:

1ª SÈRIE	1ª Frase	2ª Frase	3ª Frase	4ª Frase
<b>Pas Bàsic</b>				
<b>Braços</b>				
2ª SÈRIE	1ª Frase	2ª Frase	3ª Frase	4ª Frase
<b>Pas Bàsic</b>				
<b>Braços</b>				

## BÀDMINTON

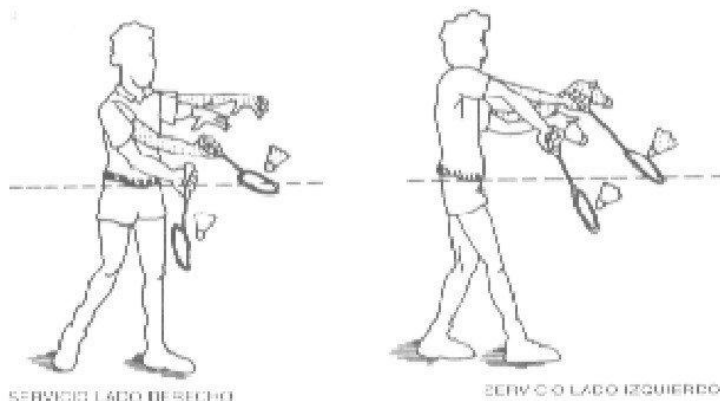
1. Quina és la seva història? (Orígens del bàdminton i el bàdminton a l'Estat Espanyol)

2. Característiques dels següents elements del bàdminton

- Raqueta
- Volant.
- Terreny de joc
- Xarxa

3. Quin és el seu reglament?

a) El servei (descripció).



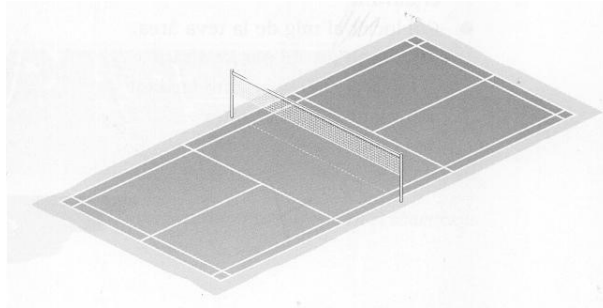
b) La recepció

c) El partit: Sistema de puntuació

d) Les faltes .

4. En la imatge de la pista de bàdminton que tens a baix, marca:

- amb un traç continu les línies que limiten el terreny de joc en el un partit d'individuals.
- amb un traç discontinu les línies que només es fan servir per delimitar la zona de servei.

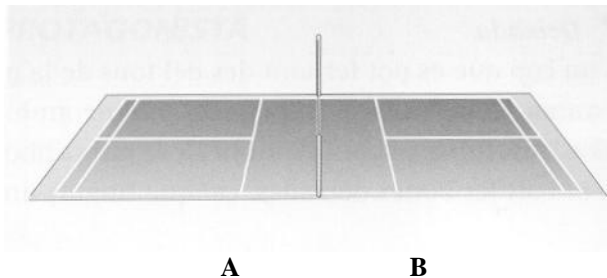


**5. Digues quines de les següents afirmacions són certes i quines són falses, tenint en compte que les respostes incorrectes descompten punts:**

- Sempre que guanyo una jugada, sumo un punt \_\_\_\_\_
- Si vaig perdent 3 a 2 i he de servir, ho faré des de la dreta \_\_\_\_\_
- Si el contrari guanya 5 a 4 i ha de servir, ho farà des de l'esquerra \_\_\_\_\_
- En el servei, el volant només es pot colpejar per sota de la cintura \_\_\_\_\_
- Quan serveixo, puc enviar el volant a qualsevol lloc del camp contrari \_\_\_\_\_
- Si el volant toca la xarxa, és falta \_\_\_\_\_
- No puc colpejar dues vegades seguides el volant en el meu camp \_\_\_\_\_
- Si el volant cau just a sobre de la línia de fons, és falta \_\_\_\_\_
- Si toco amb el meu cos la xarxa, és falta \_\_\_\_\_
- Quan el contrari serveix, puc situar-me a qualsevol lloc del meu camp \_\_\_\_\_

**6. En el camp que tens a baix, dibuixa la trajectòria amb el nom de cada cop del següent intercanvi de cops entre els jugadors A i B**

A: CLEAR; B:DRIVE; A: DEIXADA A LA XARXA; B:ESMAIXADA o  
REMAT



### PROVA PRÀCTICA

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

- Posar en pràctica l'escalfament que has preparat.
- Cursa de 12 minuts.
- Passades i xuts de rugbi.
- Pràctica de les accions de *bowling* i *batting* de criquet.
- Circuit que combini conducció, regat, passada i xut.
- Circuit de futbol per avaluar la tècnica de conducció: conduir la pilota el més ràpid possible dibuixant un vuit, que estarà marcat amb fites sobre la meitat d'un camp de futbol.
- 5 xuts des del punt de penal (la pilota ha de descriure una trajectòria aèria).

- Portar a la pràctica les 2 sèries preparades d'aeròbic o enregistrar-les en vídeo i entrega-ho el dia de la pràctica (pot ser individual o junt amb els altres alumnes que hagin de recuperar).
- 5 serveis de bàdminton. Intercanvi de cops de bàdminton. Partit de 5'explicant com es puntua.
- Nedar 25 m crol, 25m esquena i 25m braça
- Cal una actitud activa i positiva durant la prova de recuperació i dutxar-se a l'institut després de la prova pràctica.