

RECUPERACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA 4t B (SETEMBRE)

- Per recuperar l'Educació Física de 4t d'ESO hauràs d'entregar el treball que figura a continuació el dia de la recuperació d'Educació Física al setembre. Fes el treball a consciència perquè depèn de la seva qualitat que aprovis o no el curs.
- Apart hauràs de realitzar les proves pràctiques que hi figuren al final d'aquest document.

TREBALL ESCRIT

- Al final del treball has de posar un apartat que posi "Bibliografia" on has de posar la llista de llibres i pàgines webs que has consultat per fer el treball (no val posar "google").

POSA'T EN FORMA

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
3. Digues quins beneficis per a la salut té la pràctica de cadascuna de les 4 qualitats físiques bàsiques.
4. Per què penses que molts metges recomanen fer esport a algunes persones per tal de tenir una millor salut?

JUGUEM?

Has **d'inventar-te** un joc i escriure'ls seguint els següents apartats: nom, terreny on es juga, material necessari, explicació i regles, dibuix.

EXPRESSIÓ CORPORAL

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 (p.ex. fan la forma de l'onada amb les mans i el soroll de les onades trencant, fan passets enrere com si s'estiguessin mullant, cridant simulant que l'aigua està freda, fan veure que fiquen les mans a l'aigua i es renten la cara... (aquest exemple no val)).

ENTRENEM I ENS CUIDEM

Resol el següent cas pràctic en funció dels principis de l'entrenament que se't demanen (has d'explicar cada exercici de forma detallada, dir quantes sèries i repeticions faràs i fer un dibuix):

1. **Principi d'especificitat:** Treballes en un gimnàs. un client et diu que està avorrit de fer sempre els mateixos exercicis. Prepara 4 exercicis per entrenar els quàdriceps (flexionant i extenent genolls) :
 - a) Un usant el propi cos (sèries i repeticions).
 - b) Un treballant per parelles (sèries i repeticions).
 - c) Un usant un material (sèries i repeticions).
 - d) Un usant un material diferent (sèries i repeticions).

EXPRESSIÓ CORPORAL

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 (p.ex. fan la forma de l'onada amb les mans i el soroll de les onades trencant, fan passets enrere com si s'estiguessin mullant, cridant simulant que l'aigua està freda, fan veure que fiquen les mans a l'aigua i es renten la cara... (aquest exemple no val)).

COMPETICIONS ESPORTIVES

Mira el vídeo "The good values of sport" que és al moodle d'EF de 4t i fes les següents activitats (pots fer servir imatges o lincar alguns vídeos si vols):

1. Descriu **totes les escenes** que surten al vídeo.
2. Digues quins bons valors surten a **cada escena**.

PART PRÀCTICA

(S'ha de venir amb roba i calçat esportiu)

- Cursa de 12'
- Circuit de bot i tir de bàsquet i handbol.
- 5 batejades amb el bat de beisbol.
- Circuit de conducció i tir d'hoquei.
- Cal una actitud activa i positiva durant la prova de recuperació i dutxar-se a l'institut després de la prova pràctica.