



RECUPERACIONS DE SETEMBRE d'E.F. ESO I BATXILLERAT

La distribució de la nota serà la següent:

1. Dossier (40%): Entrega obligatòria per passar a fer les següents parts.
2. Part pràctica (60 %)

*És necessari treure un 3 a cada apartat, com a mínim, per fer mitjana entre les 2 parts

1. Presentar un dossier que contingui 3 apartats:

1.1. PLANIFICACIÓ

Presentar un calendari de juliol-agost amb les anotacions diàries de totes les activitats- entrenaments fetes durant l'estiu.

Els professors d'Educació Física t'aconsellem que durant l'estiu realitzis **diàriament** activitat física.

Si vas a la platja, neda, juga a volei-platja, passa el plat volador, la pilota de tennis, juga a futbol-platja, etc.

Si vas a la muntanya, fes excursions, puja muntanyes, passeja, juga amb els amics a pilota o a qualsevol cosa en què t'hagis de moure!! Si pots anar a la piscina, vés-hi.

Si et quedes a casa, seria interessant, si en tens possibilitat, que t'apuntis a un casal d'estiu, esportius o no, per conèixer gent i fer diferents activitats físiques. També pots anar a un gimnàs o a la piscina. Si no ho pots fer, queda amb els companys per anar a jugar a futbol, a patinar, fer excursions en bici, etc.

A part de tot l'esport que puguis fer t'oferim un possible model orientatiu per planificar-te perquè et serveixi d'exemple per una activitat física continuada que mantingui i millori el teu nivell físic:

Condicionament físic general
Durada: totes les vacances
Freqüència d'entrenament: 3 cops per setmana.
<p>Model tipus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Resistència aeròbica: córrer de 10' a 40' (segons nivell i edat) a ritme còmode. ● Exercicis d'estiraments i flexibilitat general: dedicar uns 15' a aquest tipus d'exercicis: quàdriceps, isquiotibials, bessons, adductors, glutis... ● Força general: Exercicis de força dels principals grups musculars: braços, cames, abdominals, lumbar, pectorals, dorsals.... tot intentant variar els exercicis d'una sessió a l'altre. Dedicar a aquesta activitat uns 20'-30'

1.2. TREBALL PER CURSOS: es tracta de desenvolupar el tema que correspongui al teu curs, cercant informació per internet i, una vegada convenientment informat, realitzar reflexions i comentaris personal. (Mínim de llargada del treball, 5 pàgines ESCRITES A MÀ!!!)

NOTA : L'objectiu és aprendre, elabora el teu treball escrit a mà.

1r ESO	Recopilació de deu jocs tradicionals amb explicació i dibuix/gràfic tal i com vam fer al 2n trimestre (pots trobar la fitxa al moodle d'EF de 1r.
2n ESO	Les qualitats físiques bàsiques. Què són, perquè serveixen, quines són, com es classifiquen, com van canviant al llarg dels anys...
3r ESO	Els esports individuals i esports d'equip. Definició i classificació. D'aquests exemples tria els de la mateixa categoria i digues en què s'assemblen i en què es diferencien a nivell tàctic, forma de participar, reglament... 400 mts d'atletisme, una cursa ciclista, 4x100 de relleus, d'atletisme, un partit 1 contra 1 de bàdminton o una partit mixt del mateix esport.
4t ESO	Història de l'activitat física. Quines són les primeres activitats físiques i esportives de la Història. D'on i quan venen els primers esports...

1r BAT	Salut i activitat física. Concepte de salut. Què te a veure l'activitat física i la salut? Com es millora la salut a través de l'activitat física? quina diferència trobes entre activitat física i esport? Fes un pla d'activitat física per millorar 1 de les 3 qualitats físiques que t'examinaràs al setembre. Fes servir el guió i les fitxes que hi ha al moodle del curs i de l'assignatura.
--------	---

1.3.ESDEVENIMENTS ESPORTIUS:

Comenta 3 notícies que t'hagin impactat del món de l'esport d'entre els següents esdeveniments esportius que tindran lloc aquest estiu.

1. Mundial de futbol .
2. Torneo de Wimbledon
3. Tour de Francia
4. Juegos Centroamericanos

Digues d'on l'has agafat posant-hi el link, o especificant el mitjà d'informació. perquè l'has triat, el que penses tu de la notícia.

2. Superació al Setembre de les següents Proves:

1. **El test de cooper, abdominals en 30 seg. i flexions de braços**
("Up-down")
2. Una **prova escènica** de durada d'entre 2 i 4 minuts: mim, teatre, ball...En el cas dels que es presenten a recuperar 1r d'ESO, aquesta part és substituïda per una explicació oral d'un escalfament general tal i com ho treballem a classe.
3. 3 contra 3 del **joc de les 10 passades**, en cas que hi hagi prou gent per fer-lo, amb les següents condicions: 5 minuts, 3x3 jugadors
 - possibilitat de combinar només una paret seguida.
 - espai de mig camp de bàsquet.
 - una mà voluntària treurà d'una bossa una de les següents opcions que serà obligatòria per al partit: passades picades, fer 1 bot, passades de pit, o passades des de sobre del cap.

També el teu professor d'educació física et pot assessorar particularment si ho necessites.

Bones vacances i bon estiu!

