

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA
CURS ESCOLAR 2010- 2011

TASQUES D'ESTIU I EXAMEN
TERCER D'ESO

A continuació es detallen tots els treballs que hem realitzat al llarg de tot el curs escolar 2010-2011 a l'assignatura d'Educació Física. Per poder recuperar aquesta assignatura el mes de setembre has de:

1.- PRESENTAR ELS TREBALLS PENDENTS; ÉS A DIR, AQUELLS QUE NO HEU FET DURANT EL CURS ESCOLAR.

2.- PRESENTAR-VOS A L'EXAMEN DE SETEMBRE (seguint l'horari indicat al calendari d'avaluacions).

BLOC TEMÀTIC I: EL COS, L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT:

- Apunts teòrics fets a classe dels continguts específics del bloc I.
- Fitxa nº1: El cos en Moviment: La Nutrició, Els Primers Auxilis i l'Aparell Locomotor. Es tracta de seleccionar un dels tres blocs i aprofundir en un aspecte del bloc escollit. Per exemple:
 - La Nutrició. Característiques de la dieta dels esportistes, importància de la fruita a la nostra dieta,...
 - Els Primers Auxilis. Aspectes bàsics de les principals lesions esportives, pautes bàsiques relacionades amb els primers auxilis,...
 - L'Aparell Locomotor. Estructura bàsica de funcionament de l'aparell locomotor, components de l'aparell locomotor,...

NOTA: Aquest treball té un format lliure de presentació.

BLOC TEMÀTIC II: SISTEMES I MÈTODES DE TREBALL DE LA RESISTÈNCIA I ESPORTS DE RAQUETA (BÀDMINTON)

- Apunts teòrics fets a classe dels continguts específics del bloc II.
- Fitxa nº2: “ Gràfics dels sistemes i mètodes de treball de la resistència: **sistema continu**” (seguint els criteris prèviament estipulats a classe).
- La coreografia com a mètode de treball del sistema continu.
(preparar , tal i com ho férem a les sessions pràctiques, una senzilla coreografia).

BLOC TEMÀTIC III: SISTEMES I MÈTODES DE TREBALL DE LA RESISTÈNCIA, LA FLEXIBILITAT I L'HOQUEI.

- Apunts teòrics fets a classe dels continguts específics del bloc III.

Observacions:

- 1.- És obligatori entregar els treballs pendents en el moment de presentar-se a l'examen de setembre.
- 2.- En cas de dubte, parlar directament amb el vostre professor d'educació física.

**Ànim i molt bon estiu!!!!
Departament d'Educació Física
Juny 2011**