

TREBALL PER A RECUPERAR EF A SETEMBRE

Per poder recuperar la matèria d'Educació Física a setembre heu de realitzar el següent treball **a mà** i lliurar-lo el dia de l'examen; en cas de no poder assistir al centre s'haurà de fer una foto del treball (en cap cas s'admetrà un treball fet a ordinador) i enviar-la, com a tard el dia assignat a matèries suspeses al setembre a Educació Física al següent correu electrònic: (lalcaide@iesquartodelrei.es). Després fareu uns tests de condició física dels practicats a classe durant el curs. El valor del treball és del 50% i els tests 50% (si hi ha assistència al centre, si no el treball valdrà el 100% de la nota).

El dia de l'examen heu de portar obligatòriament **roba esportiva**.

- 1- Dissenya 3 exercicis o activitats per a millorar cada tipus de cop del voleibol.
- 2- Explica què és la rotació al voleibol i com es fa.
- 3- Com es col·loca la defensa bàsica a l'handbol?
- 4- Anomena 3 tipus de passades diferents de l'handbol.
- 5- Què el cop franc a l'handbol?
- 6- Digues les 3 proves olímpiques de major distància a l'atletisme.
- 7- A l'atletisme, què passa si el testimoni cau dins la zona de canvi?
- 8- Al judo, quina diferència hi ha entre una immobilització i una projecció? Explica una de cada.
- 9- Anomena i explica un joc tradicional (ha de tenir, títol, material, descripció del joc i un dibuix).
- 10- Dissenya un escalfament general previ a qualsevol activitat física.