

**DOSSIER DE TREBALLS DE  
RECUPERACIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA  
DE 3r ESO**

**AVALUACIÓ EXTRAORDINÀRIA  
DE SETEMBRE - CURS 2020 - 2021**






<b>ALUMNE (Noms i cognoms)</b>	<b>CURS</b>

## TREBALL 1: L'ESCALFAMENT GENERAL

Explica tots els exercicis que faries en un escalfament general d'una classe d'Educació Física però recorda que el temps de la classe és limitat i per a la part de l'escalfament tenim entre 5 i 10 minuts. Recorda que pots incloure exercicis com carrera suau, mobilitat articular, estiraments, desplaçaments variats, jocs...

### EXEMPLES:

Explicació de l'exercici	Imatge o Dibuix
<p><b>Exemple:</b> Correr a ritme suau durant 2 minuts o donant 3-4 voltes al camp.</p>	
<p><b>Exemple:</b> Mobilitat articular de turmells. Es tracta de donar suport a la punta del peu en terra i fer rotacions del turmell. Després repetir amb l'altre turmell.</p>	
<p><b>Exemple:</b> Desplaçament amb elevació de genolls o Skipping. Es tracta d'anar d'un costat de la pista a l'altre de manera que mentre em desplaço vaig aixecant els genolls cap amunt en cada pas.</p>	

**TREBALL 1:**

<b>Explicació de l'exercici</b>	<b>Imatge o Dibuix</b>



**TREBALL 2: LES CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES**

1. Explica què és la força, una activitat per treballar-la i un test per mesurar-la (de cada apartat es demana una explicació/descripció i un dibuix).

<b>FORÇA</b>	
<b>Definició de força</b>	<b>Dibuix de força</b>
<b>Activitat de força</b>	<b>Dibuix d'activitat de força</b>
<b>Test per mesurar la força</b>	<b>Dibuix del test per mesurar la força</b>

**2. Explica què és la velocitat, una activitat per treballar-la i un test per mesurar-la (de cada apartat es demana una explicació/descripció i un dibuix).**

<b>VELOCITAT</b>	
<b>Definició de velocitat</b>	<b>Dibuix de velocitat</b>
<b>Activitat de velocitat</b>	<b>Dibuix d'activitat de velocitat</b>
<b>Test per mesurar la velocitat</b>	<b>Dibuix del test per mesurar la velocitat</b>

**3. Explica què és la resistència, una activitat per treballar-la i un test per mesurar-la (de cada apartat es demana una explicació/descripció i un dibuix).**

<b>RESISTÈNCIA</b>	
<b>Definició de resistència</b>	<b>Dibuix de resistència</b>
<b>Activitat de resistència</b>	<b>Dibuix d'activitat de resistència</b>
<b>Test per mesurar la resistència</b>	<b>Dibuix test per mesurar la resistència</b>

**4. Explica què és la flexibilitat, una activitat per treballar-la i un test per mesurar-la (de cada apartat es demana una explicació/descripció i un dibuix).**

<b>FLEXIBILITAT</b>	
<b>Definició de flexibilitat</b>	<b>Dibuix de flexibilitat</b>
<b>Activitat de flexibilitat</b>	<b>Dibuix d'activitat de flexibilitat</b>
<b>Test per mesurar la flexibilitat</b>	<b>Dibuix test per mesurar la flexibilitat</b>



## **TREBALL 3: TREBALL D'INVESTIGACIÓ**

### **SOBRE UN ESPORT DE RAQUETA**

Tria un esport de raqueta i contesta a les següents preguntes fent una explicació detallada a partir dels apunts teòrics del tema, els vídeos, el reglament oficial de l'esport i buscant informació en internet. També has d'adjuntar imatges per complementar cada una de les preguntes i fer més visual l'explicació.

<b>NOM DE L'ESPORT:</b>	
-------------------------	--

<b>1. Com s'origina aquest esport (lloc, data, història...)?</b>

<b>Imatge:</b>

<b>2. Amb quin implement (raqueta, pala...) es juga a aquest esport (nom, material, dimensions, pes...)?</b>

<b>Imatge:</b>

**3. Amb quin mòbil (pilota, volant...) es juga a aquest esport (nom, material, dimensions, pes...)?**

**Imatge:**

**4. Quines són les característiques del camp o pista on es juga (superfície, dimensions, altura de la xarxa)...**

**Imatge:**

**5. Quina és la dinàmica de l'esport o l'objectiu del joc (en que consisteix l'esport)?**

**Imatge:**

--

**6. Com és la puntuació en un partit i qui guanya el partit?**

--

**Imatge:**

--

**7. Quines són totes les modalitats de joc de l'esport (individuals, parelles, masculí, femení, mixt...)?**

--

**Imatge:**

--

**8. Explica una norma bàsica del reglament de l'esport.**

--

**Imatge:****9. Nombra i explica un gest tècnic de l'esport (cops, posició...).****Imatge:****10. Nomena un jugador o jugadora professional de l'esport que has triat i explica breument la seva biografia (nacionalitat, edat, trajectòria, títols...).****Imatge:**