

**DOSSIER DE TREBALLS DE
RECUPERACIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA
DE 4t ESO**

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






ALUMNE (Noms i cognoms)	CURS

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>Exemple: Correr a ritme suau durant 2 minuts o donant 3-4 voltes al camp.</p>	
<p>Exemple: 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>Exemple: 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:

Explicació de l'exercici	Imatge o Dibuix

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).

FORÇA	
Definició de força	Dibuix de força
Activitat de força	Dibuix d'activitat de força
Test per mesurar la força	Dibuix del test per mesurar la força

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).

VELOCITAT	
Definició de velocitat	Dibuix de velocitat
Activitat de velocitat	Dibuix d'activitat de velocitat
Test per mesurar la velocitat	Dibuix del test per mesurar la velocitat

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).

RESISTÈNCIA	
Definició de resistència	Dibuix de resistència
Activitat de resistència	Dibuix d'activitat de resistència
Test per mesurar la resistència	Dibuix test per mesurar la resistència

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).

FLEXIBILITAT	
Definició de flexibilitat	Dibuix de flexibilitat
Activitat de flexibilitat	Dibuix d'activitat de flexibilitat
Test per mesurar la flexibilitat	Dibuix test per mesurar la flexibilitat

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.

NOM DE L'ESPORT:	
-------------------------	--

1. Com s'origina aquest esport (lloc, data, història...)?

Imatge:

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

Imatge:

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: