

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA
TASQUES D'ESTIU I EXAMEN DE SETEMBRE
PER A PRIMER D'ESO
CURS ESCOLAR 2016-2017



Finalitzat aquest curs escolar 2016-2017, el professor d'Educació Física et demana que, al llarg d'aquest estiu, facis la tasca que a continuació et comentam i la lliuris el dia estipulat del mes de setembre per així poder accedir a l'examen i recuperar aquesta assignatura.

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

- Fitxa nº 1: Fitxa personal.
- Fitxa nº 2: Els ossos i els músculs del cos humà.

BLOC TEMÀTIC II: LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES I ESPECÍFIQUES.

- Fitxa nº 3: Pulsacions.
 - Breu treball sobre els hàbits higiènics a seguir en el moment de participar a una classe d'educació física (higiene corporal, higiene de la roba esportiva, del calçat esportiu...). Aspectes a tenir en compte en el moment de preparar la bossa d'esport.
 - Breu treball sobre l'escalfament. Què és l'escalfament? Per a què serveix? Quins tipus d'escalfament coneixes? Preparar un escalfament per a una classe pràctica de volei de primer d'ESO.

Observacions:

- 1.- És obligatori entregar els treballs pendents en el moment de presentar-se a l'examen de setembre. La temàtica de l'exàmen serà dels continguts treballats durant el curs.
- 2.- En cas de dubte, parlar directament amb el vostre professor d'Educació Física.

Ànim i molt bon estiu!!!

Departament Educació Física