

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

1



Tots els alumnes i les alumnes que heu suspès l'assignatura d'Educació Física en el mes de Juny recordau que, per poder-la recuperar en el mes de setembre i poder presentar-vos a l'examen, heu de realitzar i presentar els següents treballs:

Bloc temàtic 1. l'exercici físic i la salut. Projecte 1.

- Definir els conceptes: Exercici Físic, Esport i Salut.

Bloc temàtic 2. La condició física. Qualitats físiques bàsiques. Projecte 2.

- La Resistència com a qualitat física bàsica. Cal fer un treball que inclogui els següents aspectes:

- Definició del concepte de resistència.
- Tipus de resistència.
- El circuit com a mètode de treball per a la millora de la resistència.
- Altres mètodes de treball de la resistència.

Bloc temàtic 3. Jocs i esports. Habilitats motrius específiques. Projecte 3.

- Els esports de raqueta. Cal fer un treball on es parli de:
 - Característiques dels esports de raqueta(tennis, pàdel, tennis taula, bàdminton).
 - El bàdminton: història, material, normes i principals cops.

Bloc temàtic 4. Expressió Corporal. Activitats expressives amb suport musical. Projectes 4 i 5.

- La coreografia. Defineix aquest concepte.
- Els sentits. Què en saps?.

Notes a tenir present:

- En cas de no haver realitzat la coreografia durant el curs escolar serà imprescindible, per superar l'assignatura, realitzar-la en el mes de setembre.
- La presentació dels treballs comentats (feines d'estiu) és obligatori per poder dur a terme l'examen teòric.
- La presentació del quadern de l'assignatura en el mes de setembre és opcional tot i que es tindrà en compte.

Recorda que, en cas de dubte, parla amb el teu professor!!!!.

Ànim i molt bon estiu!!