



# **FEINES D'ESTIU**

## **2017-2018**

**Assignatura: Educació Física**  
**Professor: Gabriel Casamor**  
**Curs: 1r ESO**

Finalitzat aquest curs escolar 2017-2018 el professor d'Educació Física et demana que, al llarg d'aquest estiu, facis la tasca que a continuació et comentem 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.

Ànims i molt bon estiu!! Departament Educació Física

