

Feina de recuperació per alumnes de 1r d'ESO (Curs 2016-2017)

L'alumne que no ha superat l'àrea d' EF haurà de presentar els següents treballs el dia de la recuperació de setembre per poder realitzar la part pràctica de l'examen. En cas contrari, no tindrà dret a realitzar la part pràctica, fet que suposarà la no recuperació de l'àrea.

Cada treball ha de constar d'unes 15 pàgines aproximadament. Ha de tenir una portada amb títol, nom i cognoms de l'alumne, curs i el nom de l'àrea.

Si s'escau es faran preguntes teòriques dels continguts del treball.

A. Treballs teòrics de 1r ESO:

1. Preparar un escalfament general.

Per dur a terme els primers 8-10 minuts de classe. S'ha de portar per escrit la descripció de cada exercici i amb el dibuix explicatiu de cadascun.

2. Sedentarisme i activitat física (mural). Ha de constar de:

I.- INDEX

II.- INTRODUCCIÓ

III.- EL SEDENTARISME

3.1.- Què és

3.2.- Què comporta

IV.- L'ACTIVITAT FÍSICA

4.1.- Què és

4.2.- Què ens proporciona

IV.- REPORTATGE FOTOGRÀFIC

3. L'Atletisme. Ha de constar de:

I.- INDEX

II.- INTRODUCCIÓ I ORIGEN

III.- A ON ES PRACTICA (dibuix de la pista d'atletisme)

IV.- QUÈ ES PRACTICA

4.1.- Curses

4.2.- Concursos

V.- TÈCNICA

5.1.- de les curses

5.2.- dels salts

5.3.- dels llançaments

VI.- REGLAMENT BÀSIC



- 6.1.- en les curses
- 6.2.- en els concursos

B. Proves físiques:

S'ha de preparar físicament per realitzar les proves següents:

- **Test de Cooper** (12' carrera contínua, sense caminar)
- **Test de força - resistència** : realitzar el màxim d'abdominals en 30 "
- **Test de força - explosiva**: realitzar un salt longitudinal a peus parats i un llançament de pilota medicinal de 3Kg.
- **Salt d'alçada d'atletisme**. Haurà de superar l'alçada mínima d'un metre seguint la tècnica apresada.