

Feina de recuperació per alumnes de 3r 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 dels treballs.

A. Exàmens teòrics de 3r d'ESO:

1. Treball de l'esport de Rugby. Ha de constar de:

- I.- INDEX
- II.- INTRODUCCIÓ
 - 2.1. Història
 - 2.2. Característiques del joc
- III.- ACCIONS TÈNIQUES BÀSIQUES (adjuntar dibuixos explicatius de cada gest tècnic)
 - 3.1. tècniques d'atac
 - 3.2. tècniques de defensa
 - 3.3. tècnica d'equip
- IV.- ACCIONS TÀCTIQUES
 - 4.1. composició d'un equip
 - 4.2. funció dels jugadors
 - 4.3. sistemes de joc (adjuntar dibuixos explicatius de cada sistema joc)
- V.- REGLAMENT
 - 5.1. dimensions i zones de joc
 - 5.2. pilota (tamany i material)
 - 5.3. sistema d' anotació
 - 5.4. faltes i sancions
- VI.- REPORTATGE FOTOGRÀFIC
- VII.- BIBLIOGRAFIA/WEBGRAFIA

2. Treball de l'esport de Korfball + Examen

- INDEX
- I.- HISTÒRIA
 - 1.1 Introducció
 - 1.2 Orígens
 - 1.3 Evolució històrica

II.- REGALAMENT

2.1 Principis del Korfbal

2.2 Normes bàsiques

III.- TÈCNiques BÀSIQUES

3.1 La passada i la recepció

3.2 El Llançament o tir

3.3 L'entrada a cistella

3.4 El desmarcatge

3.5 El Rebot

3.6 L'assistència

3.7 El defensat

IV.- FONAMENTS TÀCTICS

4.1 Posicions dels jugadors

4.2 Tàctiques o formes del joc

4.3 Funcions dels jugadors

4.4 Sistemes d'atac i de defensa

V.- BIBLIOGRAFIA

VI.- DIRECTORI D' INTERNET

B. A nivell pràctic:

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.
- **Voleibol**: 15 tocs de dits i avantbraç seguits sense caure la pilota a terra.
- **Voleibol**: Servei de Voleibol: 3 serveis de baix