



Cognoms de l'alumne _____ Nom _____ curs _____ grup _____
Matèria EDUCACIÓ FÍSICA Professor/a NORBERT CALLAU ARBÓ

- En aquesta guia se t'indiquen els treballs que has de fer i la matèria de la qual t'has d'examinar.
- ES OBLIGATORI QUE PRESENTIS ELS TREBALLS.

Els alumnes que s'hagin de presentar a la recuperació d'Educació Física caldrà:

- Presentar un treball.
 - Constarà de no menys de 20 pàgines i no més de 25 (sense comptar la portada i la contraportada).
 - Lletre Arial tamany 12, interliniat màxim 1,5p.
 - A l'índex sols hi constaran els títols dels diferents apartats i la pàgina corresponent (en cap cas hi afegirem els subtítols).
 - El treball haurà de respondre els següents temes

Primera part.

- Elaborar 3 fitxes d'escalfament, atenent a les diferents parts que han d'existir, diferenciant que aquest ha d'anar destinat a una prova/disciplina esportiva a escollir (la fitxa d'escalfament tipus la podràs trobar al moodle -tòpic 1-)
- Fes una infografia de la CFB de la Resistència i una de la CFB de la força
- Elaboració d'un circuit per treballar la força resistència, mencionant entre altres:
 - o N° exercicis (entre 12 i 15)
 - o N° sèries
 - o N° repeticions
 - o Descans
 - o Grups musculars implicats
 - o Les imatges que s'hauran d'incidir són de l'alumne que està fent la recuperació.
- Elabora una progressió en quan a dificultat (és a dir, un exercici més intens) per cadascuna de les propostes realitzades.
- Seleccionar 8 exercicis dels que has proposat i porta a terme una TABATA, incorporant la música pertinent i buscant coordinar el ritme individual al de la música.(portar el dia que s'entrega el treball)

Segona Part.

- Realitza 8 sessions d'una disciplina esportiva, tenint en compte que ha d'haver una primera activitat d'escalfament, 2 tasques de part principal i una última part de tornada a la calma. Els esports que pots escollir són: Voleibol, Bàsquet, Bàdminton o Hoquei.
- Proposa 3 jocs alternatius (utilitzant material convencional però amb un ús diferent).
- Desenvolupa 1 sessió mitjançant l'organització d'una gimcana.