

## ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA DEL SEGON TRIMESTRE CURS 2018-2019

2n ESO

Hauràs de fer un resum – esquema sobre els tres temes que estem treballant en aquest 2n trimestre. Cada tema ha d'ocupar com a màxim dues pàgines, de forma que has de saber sintetitzar els diferents apartats per tal d'explicar el que calgui per entendre els continguts treballats a classe.

Tingues cura de la presentació , tal com indiquem en el pla docent, ja que saps que compta de cara a avaluar-ho

### 1. LA FORÇA II :

- 1.1 Definició
- 1.2 Millor edat per treballar la FORÇA
- 1.3 Classificació
- 1.4 Explica/dibuixa 4 exercicis de Força-resistència fets a les classes d'Educació Física

### 2. HOQUEI :

- 2.1 Com s'hi juga: reglament que fem servir a classe per jugar
- 2.2 Tàctica individual
- 2.3 Tàctica colectiva

### 3. L'ATLETISME

- 3.1 Dibuixa una pista d'atletisme i ubica on es fan les CURSES i els CONCURSOS
- 3.2 La cursa: la freqüència i l'amplitud
- 3.3 Els salts: les 4 fases
- 3.4 Els llançaments: les 3 fases

*Josep M Ayuso*