

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

4t 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 saps que compta de cara a avaluar-ho.

1. LA FORÇA :

A 3r ESO ja vas conèixer els diferents factors que condicionen aquesta qualitat. A 4t cal descriure:

- 1.1 Definició
- 1.2 Classificació
- 1.3 Sistemes d'entrenament

2. HOQUEI SALA (aquesta informació l'has cercar tu mateix/a)

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

3. L'ATLETISME:

A 2n d'ESO ja vas conèixer les principals proves de l'atletisme. A 4t cal descriure detalladament amb l'ajuda de dibuixos:

- 2.1 Una cursa
- 2.2 Un salt
- 2.3 Un llançament

Josep M Ayuso