



EDUCACIÓ FÍSICA – Activitats d'estiu

Curs 2014-2015

SEGON D'ESO

L' ESCALFAMENT.

- 1.- Que és l' escalfament ?
- 2.- Per a que serveix ?
- 3.- Digues tres normes de l' escalfament.
- 4.- Tipus d' escalfament i durada.

HABILITATS I DESTRESES MOTRIUS.

- 1.- Quines són les habilitats i destreses motrius ?
- 2.- Explica les fases d' un salt.
- 3.- Quines són els factors més importants de l' equilibri.
- 4.- Explica que són els impactes. Posa'n tres exemples.

EL BASQUET.

- 1.- On i quan es va introduir el basquet en Espanya ?
- 2.- Explica cinc regles del basquet que coneguis.
- 3.- Quines diferències hi ha entr la defensa de zones i la defensa individual ?
- 4.- Anomena els gestos tècnics del basquet.

EL FUTBOL.

- 1.- Quan ve néixer el futbol modern ?
- 2.- Esmenta cinc faltes de futbol i les sancions corresponents.
- 3.- Quan es pita corner i com es treu la falta.
- 4.- Que és un fora de joc ?

EL HOQUEI.

- 1.- Explica els tipus de conducció de la pilota en el hoquei sala.
- 2.- Quines diferències hi ha entre un estic de hoquei sala i un estic de hoquei gel.
- 3.- Explica cinc accions antireglamentàries del hoquei sala
- 4.- Que és el penal-corner i com es treu ?