



EDUCACIÓ FÍSICA – Activitats d'estiu

Curs 2014-2015

QUART D'ESO

SALUT I ACTIVITAT FÍSICA.

- 1.- Defineix el concepte de salut.
- 2.-Quines mesures hem de prendre per prevenir lesions.
- 3.- Que és el dopatge ?
- 4.- Defineix el concepte d' alimentació i nutrició.

LA CONDICIÓ FÍSICA.

- 1.- Defineix les qualitats físiques bàsiques i els tipus de cadascuna d' elles.
- 2.- Que és l' entrenament ?
- 3.- Que és la recuperació ?
- 4.- Que és el deute d' oxigen ?
- 5.- Tipus d'entrenament de les qualitats físiques bàsiques.

EL BASQUET.

- 1.- Reglament bàsic de basquet Esmenta 10 regles essencials per jugar a basquet.
- 2.- Gestos tècnics del basquet.
- 3.- Tipus de defensa. Explica'ls.
- 4.- Que és el corfbol ?.
- 5.- Quan s' assenyalen penal en el corfbol i com es realitza.?

EL VOLEIBOL.

- 1.- Explica el moviment de rotació dels jugadors i quan es realitza.
- 2.- Esmenta 10 regles bàsiques del voleibol.
- 3.- Quins són els elements tècnics ofensius i defensius.
- 4.- Durada de un partit de voleibol.

EL BÀDMINTON.

- 1.- Quins són els cops principals del bàdminton ?
- 2.- Com es realitza el saque en bàdminton ?
- 3.- Explica com es fa la puntuació en el bàdminton.
- 4.- Explica 10 regles fonamentals del bàdminton.