

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

4t ESO

Hauràs de fer un resum – esquema sobre els tres temes que estem treballant en aquest 1r 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

1. LA RESISTÈNCIA :

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. HANDBOL :

- 2.1 Reglament bàsic
- 2.2 Sancions tècniques i disciplinàries
- 2.3 Accions tècniques i tàctiques
- 2.4 Sistemes de joc

3. Els Esports de Raqueta: el BADMINTON

- 2.1 Reglament
- 2.2 Accions tècniques
- 2.3 Accions tàctiques

Josep M Ayuso