

Educació física i natació Curs 2n ESO

FEINA RECUPERACIÓ ALUMNES SUSPESOS 2017 – 2018

EDUCACIÓ FÍSICA.

- 1.-Tècnica i tàctica aplicada al voleibol .
- 2.-El reglament a l'esport de l'handbol.
- 3.-La música aplicada a la gimnàstica esportiva i rítmica.
- 4.- Habilitats i condicions físiques bàsiques.

NATACIÓ.

- 1.- Les tècniques aquàtiques amb les sortides i viratges
- 2.- Explicació dels següents exercicis.
 - . 8 x 25 cada 45" de crol
 - . 4 x 50 cada 1'30" de braça
 - . 6 x 100 braços crol cada 3'
 - . 3 x 200 100 peus crol / 100 estils cada 5'
 - . 100 rotació.
 - . 4 x 75 25 esquena /50 braça cada 2' 45
 - . 3 x 100 estils cada 3'
- 3.- Per què els termes propulsió i flotació són bàsics en la natació?.
- 4.- Reglament bàsic del waterpolo.
- 5.- Tècnica i tàctica en waterpolo.
- 6.- La natació amb aletes a quina federació esportiva correspon. Breu explicació.

Els treballs s'han d'entregar escrits a mà i ben desenvolupats,

Es podem posar imatges.

D'aquests treballs es farà l'examen de setembre.

L'examen de setembre serà teòric-pràctic.