



INS LA MALLOLA . CURS 2017 - 18.

## RECUPERACIONS D' EDUCACIÓ FÍSICA CORRESPONENTS AL SETEMBRE .

**Alumne :**

**Grup : 2N ESO**

**Professor/a :** Montse Ferrer

### 1 . Cal fer les activitats del llibre digital d' Educació Física dels següents temes :

- 1ª Avaluació :** T3 ( La Resistència), T4 (La Flexibilitat), T18 (El Futbol).
- .2ª Avaluació :** T5 ( La Força), T6 ( La Velocitat).
- 3ª Avaluació :** T9 (La Respiració i Relaxació), T19 (El Voleibol).

#### **Cal que a la portada i consti :**

- El títol dels temes.
- Nom i cognoms de l'alumne.
- Grup. (ex. 2ESOA )
- Data d'entrega. (ex: 10 /5 /2017)
- El curs (ex: 2016 -17)
- Nom de l'assignatura.
- Nom del professor.

**S' han de copiar tots els enunciats i frases que hi apareguin.**

**Si no es volen fer els dibuixos o esquemes que hi apareguin, es pot contestar directament a l'ordinador, fer una impressió i enganxar-ho al dossier.**

### **2. Cal fer l'exercici pràctic de RELAXACIÓ.**

- Hi han de constar 5 Exercicis en cada Bloc :
  1. Drets : 1 de respiració, 2 d' estiraments, 2 d' equilibri.
  2. Asseguts : 1 de respiració, 2 d' estiraments, 2 d' equilibri.
  3. Estirats : 1 de respiració, 2 d' estiraments, 2 d' equilibri.
- Cal buscar música i lligar cada posició amb moviments suaus i tranquils.
- Cal presentar una fitxa en que hi constin tots els exercicis acompanyats d' una representació gràfica.

### **3. CONTROL D' ABDOMINALS SUPERIORS( EN 1') I SALT DE CORDA (EN 30'')**

## **Presentació :**

L'alumne s'haurà de presentar els dies fixats a la convocatòria de setembre.