



Alumne/a:

Curs: 2n ESO

**TREBALL D'EDUCACIÓ FÍSICA**  
**\_1r\_ TRIMESTRE:**

**TEMA:** .....LA CONDICIÓ FÍSICA.....

**ESTRUCTURA DEL TREBALL:**

- **PORTADA:** hi ha d'haver títol ( nom de l'esport ), 1 imatge, nom, cognoms i curs.
- **ÍNDEX:** amb el nom de cada apartat i la seva pàgina on comença.
- **QUÈ ÉS LA CONDICIÓ FÍSICA (C.F.)?**
- **DIGUES I EXPLICA LES DIFERENTS QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES I QUINA RELACIÓ TENEN AMB LA C.F.**
- **CLASSIFICACIÓ DE CADA QUALITAT FÍSICA :** has d'explicar una classificació de cada qualitat física i posar-ne un exemple de cadascuna.
- **BENEFICIS QUE TÉ PER A LA SALUT EL TREBALL DE LA C.F. :** has d'explicar els efectes positius que té per a l'organisme el treball de la C.F.
- **ESPORTISTES DESTACATS DE CADA QUALITAT FÍSICA :** has de posar de cada qualitat física l'exemple d'algun esportista que destaquí i fer-ne un resum de l'esportista que has escollit.
- **DESENVOLUPAMENT PRÀCTIC:** Dissenya un mínim de 5 exercicis pràctics o formes jugades per millorar la condició física en base a l'estructura següent:
  - Nom de l'exercici, -Objectiu ( el que es pretén assolir ), -Organització (Com organitzes el grup, per exemple, 4 grups de 5 persones), -Descripció escrita i gràfica, -Material, -Variants (diferents possibilitats per millorar la mateixa activitat), - Observacions (aquells aspectes del joc que vulgueu destacar i que no hagueu comentat anteriorment).
- **FONTS DOCUMENTALS:** Has d'especificar d'on has obtingut la informació. En cas que tot ho hagis trobat per internet, has de posar els diferents enllaços i els apartats que has trobat de cada pàgina web.

**EXTENSIÓ:** mínim **15 pàgines** ( sense comptar la portada ni l'índex ).

**OBLIGATORI:** s'ha de fer **escrit a mà**. Només es pot fer per ordinador la portada.

**DATA D'ENTREGA:**

---

Professor/a:



Alumne/a:

Curs: 2n ESO

**TREBALL D'EDUCACIÓ FÍSICA**  
**\_2n\_ TRIMESTRE:**

**TEMA:** ...ELS JOCS RECREATIUS.....

**ESTRUCTURA DEL TREBALL:**

- **PORTADA:** hi ha d'haver títol ( nom de l'esport ), 1 imatge, nom, cognoms i curs.
- **ÍNDEX:** amb el nom de cada apartat i la seva pàgina on comença.
- **QUÈ S'ENTÈN PER JOC?**
- **QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE EL JOC I L'ESPORT? :** El joc i l'esport no és el mateix, per tant, has de buscar en què es diferencien.
- **DIGUES ALGUNA CLASSIFICACIÓ DELS JOCS I EXPLICA-LA DETALLADAMENT :** Els jocs es poden ordenar de diferents maneres, per tant, has de buscar un criteri d'estructuració i comentar-lo acuradament.
- **DIGUES LES CARACTERÍSTIQUES DELS JOCS :** els jocs, en general, tenen uns trets distintius, per tant, has de dir quins són.
- **EXPLICA 3 JOCS QUE ES JUGUIN A PAÏSOS DIFERENTS :** has d'escollir 3 països, els que vulguis, i d'aquests llocs has d'explicar un joc diferent.
- **DESENVOLUPAMENT PRÀCTIC:** Dissenya un mínim de 5 jocs en base a l'estructura següent:
  - Nom del joc, -Objectiu ( el que es pretén assolir ), -Organització (Com organitzes el grup, per exemple, 4 grups de 5 persones), -Descripció escrita i gràfica, -Material, -Variants (diferents possibilitats per millorar la mateixa activitat), - Observacions (aquells aspectes del joc que vulgueu destacar i que no hagueu comentat anteriorment).
- **FONTS DOCUMENTALS:** Has d'especificar d'on has obtingut la informació. En cas que tot ho hagis trobat per internet, has de posar els diferents enllaços i els apartats que has trobat de cada pàgina web.

**EXTENSIÓ:** mínim **15 pàgines** ( sense comptar la portada ni l'índex ).

**OBLIGATORI:** s'ha de fer **escrit a mà**. Només es pot fer per ordinador la portada.

**DATA D'ENTREGA:**

---

Professor/a:



Alumne/a:

Curs: 2n ESO

**TREBALL D'EDUCACIÓ FÍSICA**  
**\_3r\_ TRIMESTRE:**

**TEMA:** .....EL BASQUET..... ( nom de l'esport)

**ESTRUCTURA DEL TREBALL:**

- **PORTADA:** hi ha d'haver títol ( nom de l'esport ), 1 imatge, nom, cognoms i curs.
- **ÍNDEX:** amb el nom de cada apartat i la seva pàgina on comença.
- **ORIGEN I HISTÒRIA** ( de l'esport ):
  - A nivell internacional
  - A Espanya
- **JUGADORS/ES:** buscar el nom de 5 esportistes destacats d'aquest esport, i fer una petita biografia de cada un d'ells (mínim 5 línies de cada esportista).
- **MATERIAL I INDUMENTÀRIA:** el material necessari de l'esport i el tipus de roba del jugador/a.
- **ESPAI DE JOC:** el dibuix i les dimensions de l'espai on es juga.
- **REGLAMENT:** regles i normes del joc d'aquest esport. Almenys **10** regles/normes.
- **GESTOS TÈCNICS:** el nom dels principals gestos tècnics bàsics d'aquest esport i explicar-ne mínim 3.
- **DESENVOLUPAMENT PRÀCTIC:** Dissenya un mínim de 5 exercicis pràctics o formes jugades per millorar la tècnica o el rendiment d'aquest esport, seguint l'estructura següent:
  - Nom del joc, -Objectiu ( el que es pretén assolir ), -Organització (Com organitzes el grup, per exemple, 4 grups de 5 persones), -Descripció escrita i gràfica, -Material, -Variants (diferents possibilitats per millorar el mateix joc), - Observacions (aquells aspectes del joc que vulgueu destacar i que no hagueu comentat anteriorment).
- **FONTS DOCUMENTALS:** d'on s'ha tret la informació.

**EXTENSIÓ:** mínim **15 pàgines** ( sense comptar la portada ni l'índex ).

**OBLIGATORI:** s'ha de fer escrit a mà. Només es pot fer amb ordinador la portada.

DATA D'ENTREGA:

---

Professor/a: