

Recuperació setembre Educació Física 1r curs

2015-2016

- 1) *Per poder recuperar el curs 2015-2016 els alumnes hauran de portar un esquema de cada un dels temes avaluats durant aquest curs. En el cas dels alumnes de 1er hauran de presentar un esquema de:*
 - *Les habilitats motrius.*
 - *Les destreses motrius bàsiques.*
 - *Els jocs tradicionals.*

- 2) *També hauran de tornar aquesta bateria de qüestions correctament omplerta.*

- 3) *Finalment hauran de treure més d'un 5 de la nota de la prova escrita (cal dir que les preguntes seran extretes de les preguntes que es demana en l'apartat anterior).*

Qüestions a respondre:

Habilitats motrius bàsiques

- 1) *Defineix què són les habilitats motrius bàsiques i digues quines són.*

- 2) Què és un desplaçament? Digues un exemple de desplaçament vertical i dos de desplaçament horitzontal.
- 3) Quina diferència hi ha entre cursa i marxa?
- 4) Defineix quadrupèdies, reptacions i transport, posa un exemple de cada.
- 5) Explica les 4 fases del salt de longitud (et pots ajudar fent un dibuix).
- 6) Quina diferència hi ha entre la fase aèria del salt de longitud i el salt d'alçada?
- 7) En quins segments ens divideixen els plans: frontal, sagital i transversal.
- 8) Pensa una posició on l'equilibri el trobem de manera estàtica i invertida.
- 9) De quins tres factors depèn que millori el nostre equilibri,? Posa un exemple de cada.
- 10) Digues si les següents afirmacions són Certes o Falses:
 - En una reptació imitem el desplaçament d'un nadó.
 - En el triple salt i el salt de longitud la cursa és la mateixa.
 - Estàtic vol dir que hi ha moviment i dinàmic que no n'hi ha.
 - La batuda del salt d'alçada és amb dos peus.

Destreses Motrius

- 1) Descriu què és una destresa i enumera'n 4.
- 2) Posa un exemple de conduccions en el handbol i en el tennis taula.
- 3) En el bàsquet, en quin moment podem extreure més profit d'una passada?
- 4) Defineix recepció, posa dos exemples .
- 5) En el beisbol, en quin moment del joc es realitzen passades, posa dos exemples.

- 6) Cita 5 esports on hi puguem observar impactes.
- 7) En el futbol hi ha transport? En quin moment.
- 8) Digues dos esports on hi hagi el colpeig
- 9) Escull un esport, i indica de quina manera hi poden intervenir les diferents destreses motrius.(2 punts)

Jocs tradicionals

- 1) Com definiries els jocs populars?
- 2) Digues dos diferències que puguem trobar entre joc i esport.
- 3) Anomena tres característiques dels jocs tradicionals.
- 4) Posa dos jocs d'habilitat, dos jocs de destresa i dos jocs sensorials.
- 5) Explica què és una pinya i la folra en el món casteller.
- 6) Qui forma el pom de dalt en els castells?
- 7) Quan diem que un castell ha fet llenya, què volem dir? Quan sabem que un castell està finalitzat correctament.
- 8) Qui és l'anxaneta?
- 9) Disseny una fitxa d'un joc tradicional.