

Recuperació setembre Educació Física PSAO

2015-2016

1) Per poder recuperar el curs 2015-2016 els alumnes hauran de portar un esquema-resum (en què consisteix, n° jugadors, normes bàsiques, gestos tècnics, dimensions del camp, durada dels partits) de cada un dels temes avaluats durant aquest curs. I hauran de planificar una sessió d'entrenament d'1hora de cadascun dels següents esports:

- *L'handbol*
- *El bàdminton*
- *La gimnàstica esportiva i l'acrosport*
- *El futbol*
- *El voleibol*

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).

L'Handbol

- 1) Dibuixa un camp de handbol i indica les diferents zones.
- 2) Quants jugadors formen un equip de handbol? Quina durada té un partit?
- 3) Què són les faltes tècniques? Explica'n dues.
- 4) Què són les faltes personals? Explica-les.
- 5) Explica qui són els fonaments tècnics.
- 6) Què passa si un àrbitre em desqualifica?
- 7) Explica dos llançaments i dues passades.
- 8) Distribueix en el terreny de joc els 7 jugadors de camp i indica el nom que rep cada un.
- 9) Què és un contraatac?
- 10) Què és la defensa en zona? Posa'n un exemple.

El Bàdminton

- 1) Dibuixa una raqueta i indica el nom de cada una de les parts.
- 2) Què haig de fer per guanyar un partit en cas que anem un joc a un?
- 3) Què farem si estem jugant i la puntuació en un moment donat és de 23 a 23? I si anem 29 a 30?
- 4) Dibuixa un camp de bàdminton i indica on hauria de caure el volant si el resultat és 20 a 15 .(el que disposa de servei porta 20 punts)
- 5) Enumera 5 faltes que donin punt i servei al contrincant.
- 6) Dibuixa la trajectòria i explica quins són els cops baixos i els cops alts
- 7) Preguntes de verdader o fals.
 - * Si serveixo i el volant toca la xarxa es considera net i per tant torno a repetir el servei.
 - * Si quan estic jugant veig que el volant va a fora i el torno haurem de seguir jugant.
 - * Per decidir qui saca ho farem a cara o creu, com en el futbol.
 - * Puc anomenar volant o mosca indiferentment.
 - * La empunyadura haurà d'anar reforçada amb el dit índex cap a la canya per tal d'aconseguir més potència en el llançament.

La gimnàstica esportiva i l'acrosport

- 1) Explica en què consisteix aquesta modalitat esportiva (gimnàstica esportiva).
- 2) Explica en què consisteix aquesta modalitat esportiva (acrosport).
- 3) Anomena el material necessari i el tipus de roba per aquest tipus de pràctica esportiva .
- 4) Explica on s'ha de practicar aquest esport, i quines mesures de seguretat ha de tenir.
- 5) Explica com s'han de fer les ajudes i perquè són tant importants en aquestes modalitats.
- 6) Anomena, dibuixa i explica dues figures acrobàtiques de dues persones.
- 7) Anomena, dibuixa i explica dues figures de tres persones.
- 8) Anomena, dibuixa i explica dues construccions de quatre persones.
- 9) Anomena, dibuixa i explica finalment dues figures de més de quatre persones.

El futbol

- 1) Dibuixa un camp de futbol i indica les diferents zones.
- 2) Quants jugadors formen un equip de futbol? Quina durada té un partit?
- 3) Distribueix els jugadors en la zona del camp corresponent i anomena quina funció tenen.
- 4) Què són les faltes tècniques? Explica'n dues.
- 5) Què són els penals? Explica'ls (quan es xiulen, com s'executen).
- 6) Explica què són els fonaments tècnics.
- 7) Descriu com s'executa la conducció de la pilota. I quins tipus de conducció hi ha.
- 8) Explica què és una passada, com s'executa i quins tipus de passades hi ha.
- 9) Què és un córner? I un fora de joc?
- 10) Explica un exercici de durada no inferior a 10 minuts per treballar i perfeccionar el gest tècnic que vulguis. (explica el funcionament de l'exercici, el gest tècnic que vols millorar, el material que necessites, el temps que hi dediques a cada part, i les persones necessàries per executar-lo).

El Voleibol

- 1) Dibuixa un camp de voleibol i indica les diferents zones.
- 2) Quants jugadors formen un equip de voleibol? Quina durada té un partit?
- 3) Distribueix els jugadors en la zona del camp corresponent i anomena quina funció tenen.
- 4) Explica 5 normes bàsiques d'aquest esport.
- 5) Anomena les diferents modalitats d'aquest esport i fes-ne una breu descripció.
- 6) Explica com es fa el toc de dits, i elabora un exercici per treballar-lo.
- 7) Explica com es fa el toc d'avantbraç i elabora un exercici per treballar-lo.
- 8) Explica el sistema de puntuació del voleibol.
- 9) Disseny una sessió d'entrenament de 30 minuts on busquem millorar la tècnica d'avantbraç, el toc de dits i la rematada. (explica bé el funcionament de l'exercici, la durada del mateix, el nombre de jugadors implicats, i el material que necessites).