

Recuperació setembre Educació Física 4t 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 4t hauran de presentar un esquema de:*
 - Entrenament esportiu*
 - El Bàdminton-*
 - El Bàsquet*

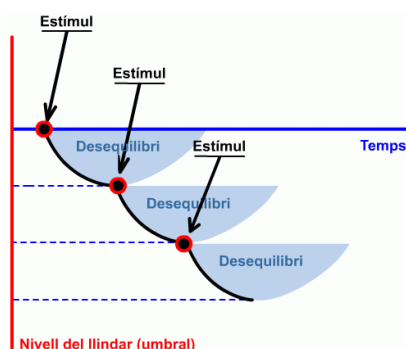
- 2) També hauran de tornar aquesta bateria de qüestions correctament omplerta.*

- 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).*

Entrenament Esportiu

1. Justifica perquè unes males condicions físiques poden afectar negativament sobre el rendiment d'un esportista. (1punt)

2. Què està passant en aquesta gràfica, què hauríem de fer per millorar el rendiment de les nostres sessions, quines seran les conseqüències d'aquest entrenament? (2punt)



Principi de la relació òptima entre esforç i descans

3. Pensa 8 proves esportives i classifica-les segons la capacitat física bàsica que predomina (UNA DE CADA). (2 punt)

Resistència aeròbica	Resistència anaeròbica	Força	Velocitat

4. Representa la gràfica de la velocitat dins la cursa i EXPLICA-la. (1punt)

5. Defineix contracció isomètrica i anisomètrica. (1punt)

6. Digues si és Verdader o Fals. (1punt)

- Dormir i menjar bé també forma part de l'entrenament.
- Les adaptacions a curt termini ens apareixen durant la sessió.
- Els sistemes d'entrenament fraccionat són els pitjors per a treballar la velocitat.
- La Velocitat es pot treballar després de treballar la resistència aeròbica.

7. Disseny sessió amb 4 exercicis on es pretengui treballar totes les CFFBB dins de l'estructura temporal d'una sessió. Hi ha de constar l'escalfament, la part principal, el sistema d'entrenament que utilitzaries i el perquè de cada exercici, relacionant-lo amb la capacitat que vulguis treballar "seria convenient posar el retorn a la calma. (2 punts)

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.

El Bàsquet

- 1) Dibuixa un camp de bàsquet i indica'n 5 zones clau.
- 2) Descriu què és un pivot i un base?
- 3) Què vol dir estar en bonus? Què passa si el teu equip està “en bonus”.
- 4) Posa dos exemples de faltes tècniques.
- 5) Descriu 5 tipus de passades.
- 6) Quina puntuació té una esmaixada? I un tir lliure?
- 7) Què és la defensa en zona? Posa dos exemples.
- 8) Fes un 5 inicial amb alumnes de la classe i justifica el perquè de la seva posició.
- 9) Què vol dir defensa individual?
- 10) Què és una falta personal? Com es penalitza “ si el jugador està llançant un triple”?