

UD bàsquet

1. A una cartolina grossa, fes un mural sobre el bàsquet. Ha de tenir els següents punts:

Fes un resum del reglament (passes, aturades a 1 temps i 2 temps, peus de pivot, faltes personals, dobles, camp enrere...)

Enumera les faltes de temps i la durada d'un partit amb les seves parts i quarts

corresponents

Dibuixa el camp amb les seves mides

Enumera les diferents tècniques i adjunta fotografies.

Explica de forma gràfica els diferents passos passos per jugar el 3x3

PASSAR/TALLAR/REMPLAÇAR

UD5 Fisiologia de l'exercici físic

2. A una cartolina grossa, fes un mural sobre la fisiologia de l'exercici físic. Ha de tenir els següents punts:

Fes un macro esquema de les fonts energètiques (els nutrients i les vies energètiques).

Posa exemples de diferents esforços i explica quines vies energètiques es fan servir.

UD VOLEIBOL

3. A una cartolina grossa, fes un mural sobre el voleibol. Ha de tenir els següents punts:

Enumera les normes principals.

Dels gestos tècnics o cops bàsics, cerca fotografies on la tècnica sigui correcte i d'altres on no.

En els gestos mal realitzats, enumera i indica els errors tècnics, assenyalant amb fletxes on es produeix l'error.

En els gestos correctes, enumera i indica els encerts tècnics, assenyalant amb fletxes on es produeixen.

Dibuixa una pista amb les seves zones i la distribució de 6 jugadors en recepció. Digués de cada jugador quines funcions té (rebre, rematar defensar, col·locar, bloquejar...)

S'avaluarà el contingut (**definicions, expressió...**) i la presentació (**dibuix, colors, lletra...**)

EXAMENS SETEMBRE 2017

Examen teòric: Es farà un examen dels continguts que s'han desenvolupat durant el curs en el dossier i a les sessions d'EF. Hi haurà preguntes de vertader o fals, resposta curta i dibuixar. L'examen té una puntuació sobre 40.

Examen pràctic: Es faran diferents circuits de les habilitats tècniques desenvolupades en les UDD.

No portar la roba i les sabates adequades suposa no poder realitzar les proves pràctiques de recuperació.