

TREBALL D'EDUCACIÓ FÍSICA 4ESO

1)BÀSQUET:

- Història
- Reglament: Principis bàsics (Objectiu, Terreny de joc, Material, Durada, Jugadors, Puntuació).
- Explica les faltes (Passes, Dobles, Camp enrere, Regla dels 3 segons).
- Defineix-me aquestes Accions d'atac: Bot, Passada, Llançament, Fintes de desmarcatge, Porta enrere, Passar i tallar, Bloqueig.
- Fes-me una classe de bàsquet on l'objectiu és treballar el bot. Recorda exercicis fets a classe sobre el bot i segueix l'estructura d'una sessió on hi ha l'escalfament, part principal, i tornada a la calma)

-

2) FLEXIBILITAT

- Definició de flexibilitat
- Quins dos tipus de flexibilitat hi han i quan es realitza cadascuna.
- Explica'm tots els beneficis que obtens quan fas estiraments.
- Prepara una classe en el qual es millori la flexibilitat. Detalla a qui va dirigida, quins exercicis faràs i músculs que participen, durada, estructura de la classe, etc..