

# **ESQUEMA RECUPERACIÓ D'E.F. 3r ESO**

## **VOLEIBOL**

1. Història.
2. Terreny de joc.
3. Els jugadors.
4. Els àrbitres.
5. El partit.
6. Fonaments tècnics: ( servei i diferents tocs ).

## **LA FORÇA**

1. Definició.
2. Tipus.
3. Factors que influeixen en la força.
4. Sistemes d'entrenaments.
5. Precaucions a l'hora de treballar la força.
6. Factors a tenir en compte a l'hora de treballa la força.
7. Definició de contracció muscular.
8. Tipus de contracció muscular.

## **ELS JOCS OLÍMPICS**

1. Orígens.
2. Treva sagrada.
3. Jocs Olímpics antics.
  - Criteris admissió.
  - Recintes.
  - Proves.
4. Ressorgiments dels Jocs Olímpics Moderns ( Baró de Coubertain).
5. La carta Olímpica.
6. Els Jocs Paralímpics.
7. Barcelona 1992.

## **LA VELOCITAT**

1. Definició..
2. Tipus.
3. Factors que incideixen en la velocitat.
4. Sistemes d'entrenament.

## **L'ATLETISME**

1. Història.
2. Instal·lacions.
3. Les curses de velocitat.
4. Les curses de mig fons.
5. La cursa de gran fons.
6. Les curses amb obstacles.
7. Els salts.
8. Els llançaments.
9. Les proves combinades.
10. Glossari.
11. La marxa atlètica.

## **TENNIS**

1. Origen.
2. Sigles del tennis.
3. Terrenys de jocs i materials.
4. Desenvolupament del joc. ( joc, set, tie-break i partit ).
5. Cops bàsics.
6. Cops amb efecte.
7. Les competicions.