

ESQUEMA RECUPERACIÓ E.F. 4t ESO

ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA

1. Alimentació i nutrició.
2. Nutrients: Glúcids, lípids, proteïnes, minerals, vitamines i aigua.
3. Principis alimentació
4. Anorèxia i bulímia.
5. Hàbits tòxics

HANDBOL

1. Origen i breu història a Espanya.
2. Terreny de joc.
3. Desenvolupament del joc: durada, n° jugadors, àrbitres, etc.
4. Posicions dels jugadors.
5. Bots, passades i llançaments.
6. Breu reglament.

L'APARELL LOCOMOTOR

1. Regions anatòmiques.
2. Composició de l'aparell locomotor.
3. Ossos.
4. Articulacions.
5. Músculs.
6. Columna Vertebral.
7. Tòrax.
8. Ossos i principals músculs del membre superior.
9. Ossos i principals músculs del membre inferior.
10. Ossos i principals músculs de l'espatlla.
11. Ossos i principals músculs de la pelvis.

LA FLEXIBILITAT

1. Definicions.
2. Factors que determinen la flexibilitat.
3. Factors que milloren o limiten la flexibilitat.
4. Sistemes d'entrenament.
5. Efectes sobre l'organisme.
6. Indicacions a l'hora de treballar la flexibilitat.

HOQUEI HERBA

1. Història.
2. Terreny de joc.
3. Els jugadors.
4. Els àrbitres.
5. La durada d'un partit.
6. Conducció de la bola.
7. Recepció o aturada de la bola
8. Push o acompanyament.
9. Faltes.
10. Sancions.

BEISBOL- RUGBY- FUTBOL AMERICÀ.

1. Història.
2. Terreny de joc.
3. Els jugadors.
4. Els àrbitres.
5. La durada d'un partit.
6. Puntuació i aspectes característics.