

4t d'ESO A i C AULES.

TASCA 1 Educació Física.

Vos deixem la tasca per ací, així la podeu anar fent. Insistim en que en uns dies s'habilitarà la plataforma aules que és el canal on s'ha de fer l'entrega. En aquest pdf teniu totes les indicacions per a anar fent-ho, no patiu ara ja teniu els materials, amb aquests materials ja la teniu feta i ja la penjareu quan pugueu.

Salut i Voleibol.

Tècniques bàsiques del Voleibol.

El voleibol és un esport molt complet, dinàmic, agradable i divertit, especialment a l'entorn nostre, ja que fa molt bon clima tot l'any, i a més tenim la platja a prop. Per a poder gaudir d'aquest esport de forma saludable has de conèixer els seus fonaments tècnics, i evitar així lesions innecessàries. Per això per qüestions de salut, heu de crear aquesta tasca amb responsabilitat i autoexigència.

Què hauràs de fer en aquesta tasca?

El que hauràs de fer en aquesta tasca és explicar les característiques de les tècniques bàsiques a partir dels vídeos d'ull esportiu que teniu al blog en la unitat 5 : <https://blogdeducaciofisica.wordpress.com/4t-deso/>

Les quatre tècniques són:

- .Treta per baix
- .Treta per dalt
- .Toc de dits
- .Toc de mà baixa.

Què has de tindre en compte?

.Hauràs de fer la tasca a mà, fer-li una foto i penjar-la en aules pujant-la en la entrega d'aquesta tasca.

.És molt important que us esforceu en fer una presentació neta, evitant esborradures "tachones" i respectant les normes d'ortografia. També cal fer

dibuixos dels gestos esportius amb bona qualitat i combinant colors per explicar bé la tècnica.

.Ús recomanem mig full per cada tècnica, doncs és suficient. Com que són quatre tècniques en dos cares de foli ho podeu fer, és a dir, un full per davant i per darrere. Com sempre haurieu de firmar la vostra obra amb el vostre nom.