

TREBALL ESTIU EDUCACIÓ FÍSICA 22-23 3r ESO

1er. TRIMESTRE

1. Relaciona cada sistema o aparato con los elementos que lo forman.
2. Enumera y describe los tipos de nutrientes según su función.
3. Describe todo lo que sepas de los dos tipos de resistencia que conozcas.
4. Métodos y sistemas de entrenamiento de la resistencia.
5. Que efectos produce el calentamiento sobre el organismo.

2º TRIMESTRE

1. Explícame los factores que condicionan la flexibilidad.
2. Describe los dos métodos y los dos tipos para entrenar la flexibilidad.
3. Factores que influyen en la postura corporal.
4. Puntuación en el rugby. Descripción.
5. Enumera y define los jugadores de rugby y la posición que ocupan en el campo.

3er TRIMESTRE

1. Explica el reglamento básico del baloncesto.
2. Describe la puntuación en el baloncesto.
3. Nombra todas las acciones básicas para atacar y describe tres.
4. Describe diferentes tipos de defensa que conozcas.
5. Describe los fundamentos del baile de salón.