

# RECUPERACIÓ PENDENTS 4TESO

## PART TEÓRICA

1. Treball escrit amb els següents apartats:
  - a. BÀSQUET: Tècniques bàsiques i resum del reglament .
  - b. BEISBOL: Tècniques bàsiques i resum del reglament.
  - c. TENNIS: Tècniques bàsiques i reum del reglament.
  - d. ESCALFAMENT: confeccionar un escalfament general per dur a terme abans de qualsevol activitat física on hi han de constar els següents apartats: exercicis de desplaçament, exercicis de mobilitat articular i exercicis d'estirament muscular.
  - e. ACROSPORT: origen, l'Acrosport com a esport de competició, components del grup, normes de seguretat.)

## PART PRÀCTICA

1. Test de Cooper (12' C.C )
2. Llançament pilota medicinal (3kg)
3. Flexibilitat de tronc assegut
4. Circuit de Bàsquet (botar fent ziga-zaga, parade 1 o 2 temps + llançament a cistella. Passades al company en carrera (trena )i entrada a cistella + ( 1 x 1 ) un ataca i un defensa.
5. Vòlei ( 10 tocs individuals amb dits i braços i/o en parella)
6. Tennis (10 passis amb cops de dreta i de revés en parella o individualment contra la paret)