



DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

TERCER ESO

Continguts teòrics

- Tema 1. Fins a “ Qui ordena i regula el moviment?”
- Tema 2. Fins a “ El consum de drogues”
- Tema 3. Fins a “ La importància de l'escalfament?”
- Tema 4. Fins a “ Quins beneficis ens aporta?”
- Tema 5. Fins a “ Quins beneficis ens aporta?”
- Tema 6. Fins a “ Quins beneficis ens aporta?”
- Tema 7. Fins a “ Quins beneficis ens aporta?”
- Tema 12. Tot
- Tema 15 Tot
- Tema 16. Fins a “ Les activitats físiques a la neu”

Continguts pràctics

- Prova de resistència aeròbica. Treball general de resistència aeròbica. Test:
25 minuts de carrera continua)
- Prova de Voleibol.
Servei baix.
Passades de dits i d'avantbraços.
Rematada.