	Institut Torredembarra – Curs 2015-16 **Educació Física – 3r ESO** **Feina estiu recuperació**	**NOTA:**

Nom i cognoms:

- Realitza, de cadascun dels següents temes treballats durant el curs, un mapa conceptual i un resum. Cada tema a d'ocupar un foli per davant (mapa conceptual) i per darrere (resum).
- Temes:
    1. Les qualitats físiques bàsiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat
    2. La freqüència cardíaca
    3. El Bàdminton
    4. L'Ultimate
    5. L'Acrosport
    6. L'orientació a la natura i les curses d'orientació (mapa i brúixola)
- Com a suport, pots utilizar el llibre d'EF de 3r ESO d'altres cursos, el bloc de l'assignatura (profe avui què farem?) i la xarxa internet en general.
- Fer aquesta feina d'estiu suposa el 50% de la nota de recuperació i et servirà com a estudi per a l'examen de recuperació del setembre, que suposa l'altre 50%.