

## **Educació física**

Escrit per Administrator

dilluns, 13 d'octubre de 2008 11:04 - Darrera actualització dimecres, 11 de setembre de 2019 17:01

---

### **Professors**

Montserrat Colilles i Gifré Miramunt: 1r i 2n d'ESO.

Ricard González: 3r ESO, 4t ESO i 1r de Batxillerat.

### **Materials:**

- 1r d'ESO: ½ Educació Física Ed Teide. Ordinador
- 2n d'ESO: 1/2 Educació Física Ed Teide. Ordinador
- 3r i 4rt d'ESO: Ordinador
- 1r Batxillerat: Ordinador

### **Propostes de treballs de recerca**

## **ENTITATS ESPORTIVES DEL SOLSONÈS**

Origen, evolució històrica i demogràfica, situació actual, dificultats, possibles solucions, conclusions,...

### **ACTIVITAT FÍSICA I SEDENTARISME EN LA POBLACIÓ ESCOLAR SOLSONINA**

Estudi demogràfic: Percentatge d'escolars agrupats per edat i sexe que no fan cap tipus d'activitat física, excepte l'educació física escolar. Motius. Percentatge d'escolars actius segons edat i sexe. Tipus d'activitat, hores setmanals. Motius. Conclusions.

### **DOPATGE**

Recerca bibliogràfica. Efectes a curt i llarg termini. Beneficis? En quins esports es dona més? Dopatge a Solsona?

### **INSTAL·LACIONS ESPORTIVES**

Gestió, seguretat, orientació, necessitats, .....

### **EXERCICI FÍSIC I SALUT**

El treball pot anar adreçat a una persona en concret amb alguna malaltia o necessitat, o bé, a un col·lectiu; problemes d'esquena, tercera edat, obesitat,.....

### **ESCOLES ESPORTIVES**

Creació, organització i gestió.

### **ESPORTS D'AVENTURA AL SOLSONÈS**

Historia, situació actual i possibilitats que ofereix la comarca.

### **EL JOC**

Recopilació de jocs i classificació.

### **VIGORÈXIA, CULTA AL COS I EXCÉS D'EXERCICI FÍSIC.**

Com s'arriba a aquests trastorns i repercussions que tenen sobre la salut.

### **JOCS COOPERATIUS I ESPORTS ALTERNATIUS.**

Una alternativa a l'esport de competició. També son una bona manera de fer salut i a la vegada va bé per relacionar-se i integrar-se.

### **VISIÓ CRÍTICA DE L'ESPORT.**

Anàlisi de l'esport actual: salut, consum, competició, clubs i polítiques esportives...

### **ENGINY I DISSENY EN L'ESPORT.**

Dissenyar de manera creativa millores en el material esportiu d'ús habitual o inventar noves utilitats que facilitin o augmentin les seves prestacions.

### **ESPORTS I GÈNERE: el sexe determina la pràctica de l'esport?**

És un tema que es presta a analitzar, reflexionar i a destriar les causes socials, culturals, sociològiques i polítiques que encara avui fan que les normes socials que s'apliquen a cadascun dels gèneres i la manera com es contextualitza l'esport segueixen marcant territoris diferents entre les activitats considerades femenines i les masculines.

### **Webs interessants**

[www.espalda.org](http://www.espalda.org) -Com cuidar l'esquena.

<http://antalya.uab.es/observatoriesport> -Visió crítica de l'esport (notícies, pel·lícules, llibres,...)

[www.esforç.cat](http://www.esforç.cat) – Informació esportiva i entrevistes a esportistes.

<http://www16.gencat.net/esport>

[www.revespcardio.org](http://www.revespcardio.org)

<http://orthoinfo.aaos.org>

<http://juga-la.cat> Creada per la Fundació FCB. S'organitza en tres parts:

Juga-la per millorar com a esportista i com a persona.

## Educació física

Escrit per Administrator

dilluns, 13 d'octubre de 2008 11:04 - Darrera actualització dimecres, 11 de setembre de 2019 17:01

---

Juga-la per conivre.

Juga-la per la humanitat.

<http://www.sermef.es> “La sociedad Española de rehabilitación y medicina física (SERMEF)”, ha presentat un programa d'exercicis que té com a objectiu facilitar donar a conèixer exercicis per persones amb patologies musculoesquelètiques i/o amb dolor crònic.