

## **FEINA D'ESTIU PER RECUPERAR ASSIGNATURA**

Realitzar un treball en **format pòster o mural**, amb l'objectiu de fer una tasca de recerca i síntesi, destinat a destacar la importància de l'esport, fent arribar un missatge de la necessitat de practicar activitat físico-esportiva i de dur a terme hàbits de vida saludables.

Alguns criteris a tenir en compte:

- Ha de buscar-se un títol original, creatiu i curt, que cridi l'atenció i faci arribar un determinat missatge.
- Ha de contenir la informació escrita essencial i molta informació gràfica (fotos, dibuixos, esquemes...)
- Les temàtiques han d'estar relacionades amb la salut, el control postural, el món de l'esport, els valors de la pràctica física, etc.

**Exemples de temes** a realitzar o qüestions a resoldre:

- 1- Com prevenir l'adoloriment muscular després de practica esports?
- 2- Com prevenir les lesions esportives?
- 3- Com escollir el calçat i la roba esportiva?
- 4- Les marques esportives de moda: productes de qualitat?
- 5- Esports minoritaris-jocs i esports tradicionals.
- 6- Converteix-te en el teu/teva propi entrenador/a personal.
- 7- Sortides professionals de l'activitat física i l'esport.
- 8- L'activitat física com a mesura preventiva del sobrepès i l'obesitat
- 9- La violència a l'esport.Quan l'esport es converteix en obsessió.
- 10- Dones i esport. Com portar les motxilles escolars de forma adequada?.
- 11- Com incideix el consum de tabac en la pràctica físico-esportiva?.
- 12- Esport i joc net.La importància de la correcta postura corporal.
- 13- Caminem ahora que gaudim de la natura. Activitats a la natura.

**HAS D'ESCOLLIR TRES TEMES DELS 13 QUE TENS AL LLISTAT**

***Toni Alemany***

***Prof. Educació Física***