

Finalitzat aquest curs escolar 2016-2017 el professor d'Educació Física et demana que, al llarg d'aquest estiu, facis la tasca que a continuació et comentam i la lliuris el dia estipulat del mes de setembre per així poder recuperar aquesta assignatura.

La feina a realitzar durant el període de vacances d'estiu és la següent:

1.- Realitzar un treball de les QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES; és a dir, de la FORÇA, VELOCITAT, FLEXIBILITAT i RESISTÈNCIA, així com també definir els conceptes d'agilitat, equilibri i habilitats i destreses motrius.

-- És important que aquest treball contempli els següents apartats:

1.1.- Portada.

1.2.- Índex.

1.3.- Cos del treball amb la definició de tots els conceptes esmentats

anteriorment i les diferents variants de cada qualitat (exemple de força: força màxima, força explosiva, ...)

2-El flag rugbi.

-Què és?

-Normativa bàsica.

Observacions:

- És obligatori entregar els treballs en el moment de presentar-se a l'examen de setembre.
- Totes les preguntes de l'examen estaran relacionades amb les qualitats físiques bàsiques.
- L'entrega del quadern del curs pot pujar la nota final fins a un punt i mig.

(En cas de dubte, parlar directament amb el vostre professor d'Educació Física)

Ànim i bon estiu!!!