



# **FEINES D'ESTIU**

## **2017-2018**

**Assignatura: Educació Física**  
**Professor: Gabriel Casamor**  
**Curs: 2n ESO**

Finalitzat aquest curs escolar 2017-2018 el professor d'Educació Física et demana que, al llarg d'aquest estiu, facis la tasca que a continuació et comentem 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 FÍSiques BÀSIQUES; és a dir, de la FORÇA, VELOCITAT, FLEXIBILITAT i RESISTÈNCIA.**

-- 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- Realitzar un treball sobre el Flag Rugby.**

-Què és?

-Normativa bàsica.

**Observacions:**

- És obligatori entregar els treballs en el moment de presentar-se a l'examen de setembre.
- Les preguntes de l'examen seran relacionades amb les qualitats físiques bàsiques i les activitats realitzades durant el curs.
- 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)**

