



Recuperació de pendents 2018-2019

**Assignatura: Educació Física
Professor: Biel Casamor
Curs: Segon curs d'ESO**

1- Les qualitats físiques bàsiques: Fes un quadre complet amb definicions, tipus i exemples de cada una d'elles.

2- Explica, de cada un d'aquests tests ,
(La Course navette, el Burpee test i el plate tapping):

-Com es fa.

-Quina qualitat tracta de mesurar.

-Quins són els resultats més normals per la vostra edat?

3- Explica:

-Què millora del nostre cos amb el treball de la resistència aeròbica.

-El treball aeròbic està de moda. Posa'n alguns exemples.

4- Respondre i superar un qüestionari sobre els tres punts anteriors