

Tasques d'estiu:

1. Elaborar un treball escrit sobre “Les Qualitats Físiques Bàsiques”:
 - 1.1. Definició i tipus de Força, Flexibilitat, Velocitat i Resistència.
 - 1.2. Sistemes i mètodes d'entrenament.
2. Elaborar un treball teòric sobre el Handbol.
 - 2.1 Dibuix del camp de joc amb línies i mesures.
 - 2.2. Breu resum del reglament.
 - 2.3. Posicions de joc i funcions de les mateixes.
 - 2.4. Jugades bàsiques d'atac.
 - 2.4. Tàctica de defensa.
3. Realitzar exercici físic com a mínim tres dies a la setmana i com a mínim 30 min o 1h cada vegada (córrer, nedar, bicicleta, partits...)
4. Prova teòrica dels continguts anteriors.
5. Prova pràctica de Resistència aeròbica.

Valoració (%) de les diferents proves que integren l'examen.

1.- Prova teòrica i pràctica: 80%

2.- Deures d'estiu: 20%