

### **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. Evolució de les Qualitats Físiques amb l'edat.
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 pràctica dels continguts pendents.

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

**1.- Proves pràctiques: 80%**

**2.- Deures d'estiu: 20%**