

### **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.
  - 1.3. Realitzar un Circuit de 10 estacions on es treballin les diferents QFB. Explicar-ho.
2. Elaborar un treball teòric sobre el Voleibol.
  - 2.1 Dibuix del camp de joc amb línies i mesures.
  - 2.2. Breu resum del reglament.
  - 2.3. Posicions de joc.
  - 2.4. Diferents tocs i serveis.
  - 2.4. Atac i 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. Proves pràctiques dels continguts pendents.

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

**1.- Proves pràctiques: 80%**

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