

Treball d'estiu del departament d'educació física

1. PART TEÒRICA

— Escollir entre les diferents qualitats físiques (força, resistència o velocitat). Escollir-ne **una** i elaborar un treball amb les següents parts:

- Definició
- Característiques principals a nivell fisiològic
- Tipus i definició
- Sistemes o mètodes d'entrenament
- Evolució respecte a l'edat
- Elaborar 5 sessions de la qualitat escollida en què hi hagi: Escalfament, una part principal (amb 5 exercicis) i una tornada a la calma

2. PART PRÀCTICA

— Realitzar les proves inicials:

- Test de Cooper: 12 minuts de resistència
- Llançament de pilota medicinal: 2 o 3 kg
- Salt de longitud
- Prova de velocitat: 20 o 30 metres
- Abdominals: 30 segons o 1 minut
- Flexibilitat

El treball s'haurà de lliurar el dia de l'examen pràctic; és **obligatori** per poder fer l'examen pràctic.