

## EDUCACIÓ FÍSICA

Degut a la no superació de l'assignatura d'educació física el curs 2019-2020, a continuació es proposen les diferents tasques de reforç i recuperació que s'hauran de lliurar el primer dia de classe d'educació física en setembre al professor/a pertinent.

**TASCA 1:** Escalfament general: diferència les 4 parts vistes a classe (AMEI) i explica-les. Fes-ne un escalfament general amb una durada d'entre 8 i 10 minuts per a les classes d'educació física distingint cada una de les parts. Executa'l i grava't.

Evidència a lliurar: Escrit del escalfament, definició de les parts i exercicis a realitzar. Vídeo executant l'escalfament.

**TASCA 2:** Capacitats físiques bàsiques. Defineix les quatre i posa un exemple. Prepara una sessió de força i flexibilitat. A més d'introduir una tornada a la calma. Executa-la i grava't.

Evidència a lliurar: Escrit capacitats físiques bàsiques i de la sessió. Vídeo executant la sessió.

**TASCA 3:** Al següent enllaç trobaràs diferents reptes. Has de completar 8 d'ells. Elegeix els que vulgues.

<https://view.genial.ly/5e875966d0f86b0d967dc161/presentation-educacio-fisica-a-casa>

Evidència a lliurar: A cada repte t'indica l'evidència que has de lliurar.