

*Aquesta feina s'ha d'entregar el dia i a l'hora de l'examen just abans de començar-lo. Aquesta feina tindrà un pes del 60% de la nota de recuperació. L'examen comptarà un 40%. Els continguts de l'examen són exactament els del la feina.*

1. Defineix que és un escalfament general, quina és la seva finalitat i anomena quines són les seves parts
2. Defineix les capacitats físiques de la resistència i de la força i descriu un joc per a cada una on es treballi aquesta capacitat
3. Del voleibol:
  - a. Anomena quins són els gestos tècnics en atac
  - b. Digues que és la rotació i quina és la puntuació d'un partit.
  - c. Descriu quines són les accions que pots fer per defensar a l'equip contrari
4. Que és l'expressió corporal? Quina relació hi ha entre el ritme i els beats d'una cançó?
5. Quines són les proves de natació. Divideix-les per disciplines.
6. Fes un recull de jocs alternatius (Ultimate, Kin ball, Floorball) i indica-hi de cada un:
  - a. de quin esport prové.
  - b. quins elements tècnics es fan servir
  - c. quin elements tàctics es fan servir
  - d. quins elements reglamentaris té
7. Del hoquei, indica les mesures de seguretat i els tipus de passada que podem fer.