

---

## **TREBALL ESTIU EDUCACIÓ FÍSICA 22-23 2n ESO**

---

### **1er. TRIMESTRE**

1. Enumera y describe las 4 cualidades físicas básicas.
  2. Qué es la fuerza y describe los tipos de fuerza que conozcas.
  3. Identifica y describe las diferentes fases de la respiración.
  4. Qué es la flexibilidad y describe los tipos que conozcas
  5. Describe las cuatro fases de la respiración.
- 

### **2º TRIMESTRE**

1. Enumera las características principales de los deportes individuales.
  2. Describe tres aparatos gimnásticos.
  3. Describe cuatro gestos técnicos del fútbol.
  4. Describe los diferentes tipos de jugadores en el fútbol y su posición en el terreno de juego, también representalo gráficamente.
  5. Describe los gestos técnicos del voleibol.
- 

### **3er TRIMESTRE**

1. Describe la ejecución técnica del jugador defensor.
2. Describe que es una *transición* en el baloncesto y un juego o actividad para poder trabajarla.
3. Enumera y define los elementos que se necesitan para llevar a cabo una carrera de orientación y para qué sirven cada uno de ellos.
4. Describe el reglamento básico de la carrera a pie.
5. Enumera y define los elementos que se necesitan para llevar a cabo una carrera de orientación y para qué sirven cada uno de ellos.