



## Dossier 2n Trimestre EDUCACIÓ FÍSICA

Nivell: 1r BATXILLERAT

Curs: 2019/20

NOM: \_\_\_\_\_ GRUP \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

### **UNITAT 3**

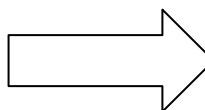
#### PLANIFICACIÓ DE LA CONDICIÓ FÍSICA

1. Les Qualitats físiques Bàsiques. Recordatori
2. Els principis de l'entrenament
3. Planificació de l'entrenament

### **UNITAT 4**

#### ELS SISTEMES D'ENTRENAMENT

1. La condició física i els sistemes d'entrenament
2. Els sistemes d'entrenament



**Lliurament divendres 24 de gener**

Recorda de presentar-ho adequadament, tal com està indicat en el pla docent.

Sintetitza, utilitza dibuixos, mapes conceptuals, esquemes... SIGUES BREU, FÉS CONSTAR TOTA LA INFORMACIÓ.

**::: Heu de pensar que amb aquest dossier podríeu estudiar sense el llibre per preparar-vos l'examen.**