

## **UD: CONDICIÓ FÍSICA (60%)**

**Defineix:**

- 1) Activitat Física**
- 2) Condició Física**
- 3) Escalfament General**
- 4) Escalfament Específic**
- 5) Activitat Física**
- 6) Entrenament**
  
- 7) Realitza un escalfament General de 15 minuts.**
- 8) Realitza un escalfament específic indicant l'esport de 15 min.**
- 9) Fes una dieta d'un dia seguint les explicacions i els apunts donats a classe**
- 10) Realitza un entrenament de 30 min amb escalfament de 10 min i estiraments de 5 min. Indica si necessites material, música, pista, gimnàs...**

## **UD: FOTBALL AMERICÀ (30%)**

- 11) Que significa NFL?**
- 12) Que és la NFL?**
- 13) Quan va ser creada la NFL?**
- 14) Quants equips participen a la NFL?**
- 15) Quantes setmanes té una temporada regular de la NFL?**
- 16) Com està estructurada la NFL parlant de competència?**
- 17) On es juga la Super Bowl?**
- 18) On es juga el Pro Bowl?**
- 19) Qui disputa el Pro Bowl?**
- 20) El football americà és el més popular als EEUU?**

## **PRESENTACIÓ I FALTES D'ORTOGRAFIA (10%)**