

QUINA CAPACITAT FÍSICA NECESSITEM MÉS PER A.. NOM



1. **Córrer durant 25 minuts:**

a)FORÇA b)RESISTÈNCIA c)VELOCITAT d)FLEXIBILITAT



2. **Saltar un rierol:**

a)FORÇA b)RESISTÈNCIA c)VELOCITAT d)FLEXIBILITAT



3. **Passar per sota d'una tanca de 50 cm d'alçada:**

a)FORÇA b)RESISTÈNCIA c)VELOCITAT d)FLEXIBILITAT



4. **Llançar una pilota a 20m de distància:**

a)FORÇA b)RESISTÈNCIA c)VELOCITAT d)FLEXIBILITAT



5. **Fer 20 km en bicicleta:**

a)FORÇA b)RESISTÈNCIA c)VELOCITAT d)FLEXIBILITAT



6. **Ficar-se dintre d'una caixa:**

a)FORÇA b)RESISTÈNCIA c)VELOCITAT d)FLEXIBILITAT



7. **Esquivar una porta que s'obre sorpresivament:**

a)FORÇA b)RESISTÈNCIA c)VELOCITAT d)FLEXIBILITAT



8. **Córrer per a que no et mossegui una serp:**

a)FORÇA b)RESISTÈNCIA c)VELOCITAT d)FLEXIBILITAT



9. **Aixecar una caixa de 10 kg de fruita:**

a)FORÇA b)RESISTÈNCIA c)VELOCITAT
d)FLEXIBILITAT



10. **Aixecar molt la cama per a practicar Taekwondo:**

a)FORÇA b)RESISTÈNCIA c)VELOCITAT d)FLEXIBILITAT