Identifiquem les qualitats físiques bàsiques.

Per parelles, executeu de diferents tasques i vinculació amb les QFB

Noms i Cognoms:		
Abdominals isomètrics: feu 4 sèries de 10'' descansant 15'' **Qualitat física implicada?** (1 punt)	**Mig squat isomètric a la paret: feu 4 sèries de 30'' descansant 30''** **Qualitat física implicada?** (1 punt)	**Dibuixeu, expliqueu i executeu una tasca on intervingui cadascuna de les QFB saludables**
Córrer durant 5' a 140-160 pulsacions **Qualitat física implicada?** (1 punt)	**Feu 4 sèries de 10 flexions de braços amb genolls, descansant 30''** **Qualitat física implicada?** (1 punt)	**Tasca de flexibilitat** (1 punt)
Mantingues la posició durant 30'', descansa 30'' i repeteix-lo un altre cop **Qualitat física implicada?** (1 punt)	**Salta a la corda durant 1' i descansa 30''. Repeteix-lo 3 cops** **Qualitat física implicada?** (1 punt)	**Tasca de força** (1 punt)
Quina qualitat física bàsica no ha sortit a les tasques perquè el seu desenvolupament NO es relaciona amb la salut? (1 punt)		**Tasca de resistència** (1 punt)

*Tasca dissenyada a partir d'una activitat extreta del llibre: "Una educación física para la vida". *González, C. 2011.*

LIVEWORKSHEETS