1. Une cada imaxe coa capacidade física correspondente

Flexibilidade **Forza** **Velocidade** **Resistencia**

2. Une cada xogo coa capacidade física que se traballa principalmente.

Dar 5 voltas á pista

Carreiras de relevos — **Resistencia**

Facer Estiramentos

Velocidade

Circuito de saltos

Camiñar cos pés e as mans — **Forza**

Facer loga

Flexibilidade

Cara o Cruz

Carreira continua