

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