

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.