

QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.
Les Qualitats Físiques Bàsiques

¿Cómo puedes valorar tu fuerza física?

- ✓ Por equipos, realizad los siguientes y registrad los con la ayuda de vuestro maestro, maestra, compañero o compañera.
 - Poned en hilera diferentes, de los que conozcáis el peso, ordenados de menor a mayor peso. Empezad levantando al más ligero y continuad con los demás objetos, hasta que no los podáis levantar. El peso del último objeto que hayáis levantado es vuestra marca personal.
 - Organizad un concurso de saltos de longitud y medid la distancia que conseguís saltar cada uno.
 - La última prueba consistirá en saber quién de vosotros es capaz de el mismo ejercicio de abdominales más veces y siguiendo un mismo ritmo.
 - Marca una en el suelo. A partir de la línea, da un salto tan lejos como puedas. Con la ayuda de un compañero o compañera, mide la distancia del salto utilizando una métrica.
 - Marca una línea en el suelo. A partir de la línea, lanza de espaldas una pelota medicinal de kg tan lejos como puedas. Con la ayuda de un compañero o compañera, mide la distancia del utilizando una cinta métrica.

EJERCICIOS		LANZAMIENTO		
REPETIR	OBJETOS	2	LÍNEA	PEQUEÑO CINTA
		RESULTADOS		

Aquest qualitat és: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐