

# 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

Aquest qualitat és: 