



CREA O TEU PROPIO XOGO OU DEPORTE!

Contesta as seguintes preguntas:

CAL SERÍA O OBXECTIVO PARA GAÑAR?

CON QUE MATERIAIS PRACTICARÍASE?

CON QUE PARTE DO CORPO XOGARÍASE?

QUE CAPACIDADES FÍSICAS SERÍAN MÁIS IMPORTANTES NEL?

EXEMPLOS: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR/RESPIRATORIA. RESISTENCIA MUSCULAR. FORZA. FLEXIBILIDADE. POTENCIA. COORDINACIÓN. AXILIDADE. VELOCIDADE. EQUILIBRIO E PRECISIÓN

CANTOS PARTICIPANTES HABERÍA?



CIBERCAIXA MALLOS