

QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.

Les Qualitats Físiques Bàsiques

¿Cómo puedes valorar tu velocidad?

VELOCIDAD

R.....

DESPLAZAMIENTO

.....

Colócate con un compañero o compañera. Pon las palmas de tus manos hacia arriba, mientras que tu compañero coloca sus palmas hacia sobre las tuyas. Intenta golpearle los de las manos. Cuando lo hayas conseguido, intercambia la colocación de las manos. ¿Quién es más rápido?

Corre tan rápido como puedas una distancia de metros. Un compañero o compañera debe cronometrar el tiempo que has tardado. Después, compara tu con el de tus compañeros.

Coloca 5 pelotas de tenis dentro de un aro. Pon otro aro a metro de distancia. Pasa las pelotas, de una en una, al otro aro tan como puedas. Un compañero o compañera cronometra el tiempo que has tardado. Después, compara tu tiempo con el de tus compañeros.

REACCIÓN

DORSO

MOVIMIENTO

RÁPIDO

TIEMPO

ABAJO

UN

30

Aquest qualitat és:

--	--	--	--	--	--	--	--