

1. Une cada imaxe coa capacidade física correspondente



Flexibilidade

Forza

Velocidade

Resistencia

2. Une cada xogo coa capacidade física que se traballa principalmente.

Dar 5 voltas á pista

Carreiras de relevos

Resistencia

Facer Estiramientos

Velocidade

Circuito de saltos

Camiñar cos pés e as mans

Forza

Facer loga

Flexibilidade

Cara o Cruz

Carreira continua