

ALUMNE/S:

GRUP 1R:

FASE

ACTIVITATS

A

Explicar un joc (2.5 punts màxim) que es pugui uti

- ha d'obligar a desplaçar-se corrent als teus companys la majoria del temps

- s'ha de poder jugar entre 4 a 6 minuts

- han de poder jugar tots els teus companys

- l'organització del joc ha de ser ràpida i senzilla: espai de joc, de forma individual, en parell

- s'ha d'utilitzar el mínim material possible. Aquest material ha de ser el típic que veus en les

B

Cercar 5 exercicis de mobilitat articular típics d'un escalfament (0.5 punts cada exercici corre

Has de dir (posa-li nom) quina articulació escalfes amb cada exercici i afegir una imatge de c

C

Cercar 5 exercicis d'estirament típics d'un escalfament (0.5 punts cada exercici correcte i am

Has de dir (posa-li nom) quin múscul o part corporal estires amb cada exercici i afegir una im

D

Cercar 5 exercicis de força amb el propi pes típics d'un escalfament (0.5 punts cada exercici

Has de dir (posa-li nom) quin múscul o part corporal escalfes amb cada exercici i afegir una i

--