

Treball d'educació Física

Adreça't a un club en què es practique un esport determinat i demana al entrenador o algun esportista sis exercicis de flexibilitat i sis de força que els realitzin normalment en els seus entrenaments

Club:.....

Esport:.....

Entrenador o esportista:.....

Flexibilitat

Exercicis

1) 2) 3)

4) 5) 6)

Força

1) 2) 3)

4) 5) 6)

TREBALL D'EDUCACIÓ FÍSICA

Tenint en compte les consideracions següents:

1. Tipus d' exercici (anar amb bicicleta, practicar natació, córrer (fúting)
patinar, caminar (excursionisme)
practicar esports, fer gimnàstica (circuit, aeròbic)

2. Intensitat

3. Duració

Elabora un planin setmanal durant els mesos de Juliol i Agost per millorar la teva resistència.