Resistència: Carrera contínua dins un circuit marcat durant 12 minuts màxim.

Llançament de pilota amb dues mans i peus parats.
Salt llargada sense impuls (amb peus junts). } **Força**

Flexibilitat: amb les cames obertes podent flexionar genolls arribar amb les mans per sota les cames tant enrere com es pugui.

Velocitat: 50 metres el més ràpid possible, anotem el temps realitzat.

Utilitzarem aquesta graella per anotar les dades a l'avaluació inicial i la final de la unitat didàctica.

GRAELLA QUALITATS FÍSIQUES BÀSIQUES

	RESISTÈNCIA		FLEXIBILITAT		FORÇA				VELOCITAT	
	CURSA LLARGA DISTÀCNIA (minuts)		FLEXIBILITAT (cm)		LLANÇAMENT (metres)		SALT (metres)		CURSA CURTA DISTÀNCIA (segons)	
	Inici	Final	Inici	Final	Inici	Final	Inici	Final	Inici	Final