Nom:.....
Curs:.....Data:.....

PROVA: Som molt flexibles, valents i ràpids

1. Explica un joc on s'utilitzi la força.

2. Una nena s'ha pres les pulsacions. Tot seguit ha començat a córrer durant 10 minuts. Al acabar s'ha tornat a prendre les pulsacions. Que li han passat a les pulsacions des d'abans a ara?

3. Digues algun exercici dels que hem fet per a mantenir la flexibilitat?

4. Digues una activitat per millorar la resistència?

5. Respira i treu l'aire, com es diuen aquestes dos fases?

6. Digues un joc que es treballi la velocitat.

7. Digues dos coses que podem fer per mantenir el nostre cos en forma i tenir una bona salut.