Activitat sobre Qualitats Físiques Bàsiques

1. Nomena les 4 QQFFBB i els diferents tipus de cadascuna.
2. Proposa un joc o un exercici per millorar cadascuna de les QQFFBB, explica per quin motiu has proposat aquest joc/exercici per millorar. (Els test o proves no valen) com exemple.
3. Escull una de les activitats i explica quins músculs treballen
4. Quin escalfament proposes fer abans de treballar amb aquests músculs.
5. Quins estiraments faries després, per treballar aquests músculs.

(Poden utilitzar l’ordinador per buscar informació)