

TAREA PARA ENTREGAR. FECHA LÍMITE 10 NOVIEMBRE

1. Hacer esquema vistoso diferenciando bien las capacidades físicas básicas y sus tipos.
2. Partiendo de lo explicado en clase, elaborar dos actividades, dos juegos ó ejercicios por cada capacidad física básica. Ejemplo → hay 3 tipos de velocidad (velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento), elegimos dos de ellas y creamos una actividad para cada tipo de velocidad. ¡¡**ATENCIÓN!!** no es dos por cada tipo!! Son dos en total.
3. Anotar las marcas que vayáis sacando en los tests de Capacidades físicas básicas por trimestre. Y vemos la evolución o involución. Podéis hacer un cuadro:

*La Course Navette no se realizará por la situación Covid (mascarillas) hasta nuevo aviso.

	FUERZA			VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA
	Abdominales	Salto horizontal	Lanzamiento balón medicinal	50 metros	Flexión profunda	Course Navette
1º TRI						
2º TRI						
3º TRI						