



RECUPERACIÓ PENDENTS 4t ESO

PART TEÒRICA

1. Treball escrit amb els següents apartats:

- RESISTÈNCIA: Breu resum i disseny d'una sessió per millorar la resistència aeròbica.
- FORÇA: Breu resum i disseny d'una sessió per millorar la força explosiva.
- VELOCITAT: Breu resum i disseny d'una sessió per millorar la velocitat de reacció.
- FLEXIBILITAT: Breu resum i disseny d'una sessió per millorar-la.

Les sessions han de constar d'escalfament, part principal i tornada a la calma. Cal indicar el temps de cada part.

PART PRÀCTICA

1. Test de Cooper (12' C.C).
2. Llançament pilota medicinal (3kg).
3. Flexibilitat de tronc assegut .
4. Circuit d'agilitat.

ÉS IMPRESCINDIBLE PRESENTAR LA PART TEÒRICA PER A PODER FER LA PART PRÀCTICA.