

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

ACTIVITATS DE RECUPERACIÓ

1r. i 2n. D'ESO

1. Abdominals durant 30 segons.
2. Saltar a la corda durant 30 segons.
3. Cursa contínua 8 minuts (Test de Couper).
4. Tombarella endavant i vertical.
5. Bàsquet: bot, parada i llançament a cistella.

3r. i 4t. D'ESO

1. Abdominals durant 30 segons.
2. Saltar a la corda durant 30 segons.
3. Cursa contínua 10 minuts (Test de Couper).
4. Tombarella endavant, vertical, salt del poltre exterior i interior.
5. Bàsquet: entrada a cistella.