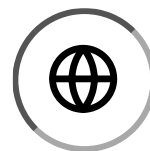


Un circuit al gimnàs

Avui aprenem: reconèixer les habilitats d'un circuit, els hàbits saludables i les fases d'una sessió d'esport.



Nom: _____ Data: _____

1 Escriu quina habilitat treballa cada estació del circuit.

un-circuit-al-gimnas-circuit.png
2:1 · 3r

HABILITATS

punteria

salt

agilitat

equilibri

2 Encercla els hàbits saludables abans i després de fer esport.

un-circuit-al-gimnas-aigua.png
4:3 · 3r

beure aigua

un-circuit-al-gimnas-plat.png
4:3 · 3r

menjar molt just abans

un-circuit-al-gimnas-escalfar.png
4:3 · 3r

escalfar els músculs

un-circuit-al-gimnas-estirar.png
4:3 · 3r

estirar en acabar

un-circuit-al-gimnas-sabates.png
4:3 · 3r

sabates deslligades

3 Numera de l'1 al 3 les parts d'una sessió d'esport, segons l'ordre en què es fan.

un-circuit-al-gimnas-fase-calmada.png
1:1 · 3r

Tornada a la calma: estirem

un-circuit-al-gimnas-fase-escalfament.png
1:1 · 3r

Escalfament: ens movem

un-circuit-al-gimnas-fase-activitat.png
1:1 · 3r

Activitat principal: circuit