

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.

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-calma.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
---	--	--