

Material de la SA. MENS SANA IN CORPORE SANO

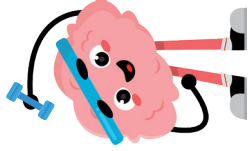
Educació Física Curs: 4t SA: 5 Mens sana in corpore sano 3rT Sessió: ____

Formulari KPSI sobre les CAPACITATS CONDICIONALS (Resistència, Força i Flexibilitat) I COORDINATIVES (coordinació)

Nom: _____

Marca amb una X en el requadre que correspongui al teu nivell de coneixement d'acord amb les següents afirmacions:

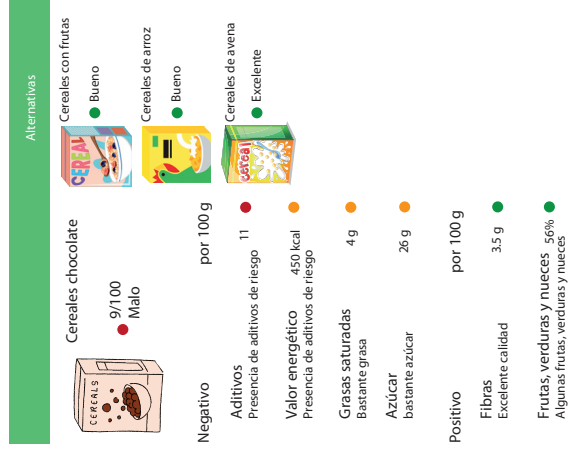
| | Ho sé i li podria explicar als meus companys | Ho sé | Em sona | No ho sé |
|---|--|-------|---------|----------|
| Què és la resistència? | | | | |
| Quins tipus de resistència hi ha? | | | | |
| Com és la intensitat i durada en les activitats de resistència? | | | | |
| Què és la força? | | | | |
| Quins tipus de força hi ha? | | | | |
| Com és la intensitat i durada en les activitats de força? | | | | |
| Què és la coordinació? | | | | |
| En quines activitats destaca el treball de coordinació? | | | | |
| Què és la flexibilitat? | | | | |
| Quins tipus de flexibilitat existeixen? | | | | |



App Yuka

El meu esmorzar:

He vist que la llet que prenc és saludable, encara que els cereals els he de canviar, tenen molts additius (un dels de risc) i un alt contingut en sucre.



Millora cognitiva en resposta a l'exercici:

Tant amb les activitats de resistència, com amb les de força, com amb les coordinatives, ha hagut una millora cognitiva després de la classe d'EF.

Cal destacar que el dia que més vaig puntuar va ser el dia de l'activitat de cordes, que va ser coordinativa i intensa.