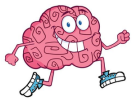


PHYSICAL CHALLENGE 1º BACH



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 22-23 U.D 4 : INVICTOS II

NOME E APELIDOS DOS INTEGRANTES DO GRUPO :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- Distribuidos en grupos de 3 - 4 , realizar os retos que aparecen na ficha.
- Cada reto debe ser realizado individualmente/parellas.
- Os retos serán evidenciados en arquivos de vídeo (grabacións). Buscar alcanzar a maior consecución de retos polo grupo. Nota : grupal + individual.
- Dispoñedes de dúas sesións con 30-40 minutos por sesión.
- Sombrea o número de estrelas acadadas.
- Se rematades todos , preguntado polo reto "pro"



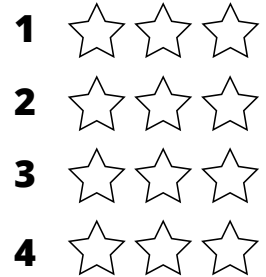
AXILIDADE
CON UNHA ZAPATILLA



A VOLTA AO MUNDO



RETO PLANK CHALLENGE



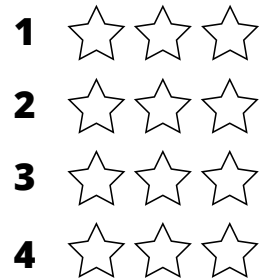
BASTÓN DE CRISTAL
1- 2-4-6-8 PASOS



MÁIS RÁPIDO CA GRAVIDADE
(PELOTA TENIS)



SALTO DENDE
XEONLLOS



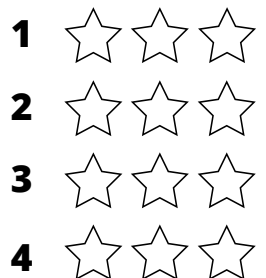
EQUILIBRIO DE MAN CON
UNHA PICA (10'')



TAPÓNS A CAIXA (4 TAPÓNS)



EQUILIBRIO DE PE CON
UNHA PICA (5'')



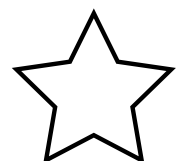
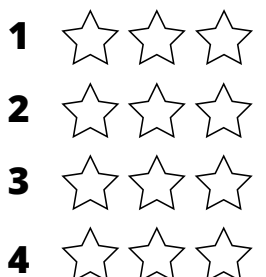
FROG STAND 5'



BOLÍGRAFOS CHALLENGE
1-2-3 BOLÍGRAFOS



RETO DESAFÍO ABDOMINAL



Nº de estrelas acadadas polo grupo
(escribe o número no interior)

Catacrack team **Beginner team** **Crack team** **Máster team**

0-3

3-5

6-8

9-10