

Nom : \_\_\_\_\_ Curs : \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

1. És necessari realitzar un escalfament abans de realitzar una activitat física intensa? Justifica i argumenta la teva resposta.

2. Localitza amb fletxes els següents músculs i dibuixa 2 estiraments de cadascun:



quàdriceps		pectoral	
femoral/isquiotibial		bessons	
adductors		tríceps	