QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.

Les Qualitats Físiques Bàsiques

- Potser en alguna excursió a la ..... hauràs pogut observar que hi ha amics o amigues que a meitat de camí ja no poden més. D'altres, en canvi, continuen ..... igual que al començament. Doncs bé, aquests darrers tenen una resistència a l'esforç més gran.
- La resistència és una ..... física del nostre organisme que ens permet resistir qualsevol esforç durant molt de temps.
- En un ..... de resistència els nostres pulmons tendeixen a respirar més ràpidament i més profundament. A més, el nostre cor ..... a bategar més de pressa i més fortament.

Resistencia

- Amb tot això aconseguim enviar més ..... al nostre cos.
- Per comprovar l'augment de l'activitat del ..... , pots posar-te una mà sobre el pit. Així notaràs els teus batecs. El nombre de batecs que el nostre cor fa per minut s'anomena freqüència ..... . La freqüència cardíaca et permet comprovar la intensitat de l'exercici: com més freqüència cardíaca, més intens és l'exercici i a l'inrevés.
- La pots calcular comptant els ..... que fas en 6 segons i multiplicant-los per 10, o bé comptant els que fas en 15 segons i multiplicant-los per 4.

MUNTANYA **COR** **CAMINANT** **BATECS**
ESFORÇ **OXIGEN**
CARDÍACA **COMENÇA** **QUALITAT**

Aquest qualitat és: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐