QUÈ EN SAPS SOBRE...

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

Les Qualitats Físiques Bàsiques

Per què ens fatiguem?

- ✓ No sempre podem aconseguir tot l'oxigen que el ..... necessita. A vegades l'exercici és molt llarg i intents i a l'organisme no li arriba prou ..... . Aleshores apareix la fatiga.

- ✓ Si augmentes el teu nivell de ..... podràs aguantar molt més temps sense fatigar-te. Per a aconseguir-ho has de practicar les ..... i els exercicis que el ..... et proposi en les classes d'educació ..... .

El consell: ***Convé realitzar exercici en llocs on l'aire sigui el més pur ..... i no estigui contaminat.***

COS **RESISTÈNCIA** **ACTIVITATS**

PROFESSORAT **FÍSICA**

OXIGEN **POSSIBLE**

Aquest qualitat és: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐