

QUÈ EN SAPS SOBRE...

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

Les Qualitats Físiques Bàsiques

- ✓ La **resistencia** es la física que nos permite resistir la fatiga en de larga duración sin agotarnos. Sin embargo, es necesario que este esfuerzo afecte a una parte importante de nuestra Así pues, decimos que tenemos una buena resistencia cuando somos de estar mucho rato corriendo, montando en bicicleta, nadando o subiendo una montaña a un ritmo moderado o un poco rápido. Por el contrario, si nos enseguida realizando estas actividades, decimos que tenemos poca resistencia.
- ✓ Al igual que con otras capacidades, todos nacemos con esta cualidad en mayor o menor grado y podemos desarrollarla.
- ✓ La resistencia es necesaria en la práctica de cualquier Ahora bien, hay una modalidad de atletismo en la que la resistencia es la clave: **la maratón**.



La maratón popular es una prueba que pueden participar todas aquellas personas que se vean capaces de correr m. Y debe su nombre a la heroicidad de un soldado griego que recorrió –a pie y corriendo- la distancia entre Maratón y Atenas para anunciar la victoria griega sobre los persas en el año a.C. Está claro que, para superarla, el aspecto más importante es la resistencia.

- ✓ Recuerda que la resistencia es la física que permite realizar una actividad durante el mayor tiempo posible. Así pues, decimos que tenemos una buena resistencia cuando, por ejemplo, somos capaces de ir mucho rato en bicicleta y a un moderado a rápido.

CAPACIDADES	CUALIDAD	EJERCICIOS	RITMO
MUSCULATURA	DEPORTE	FÍSICA	
CAPACES	CANSAMOS	42.195	490

Aquesta qualitat és:

