

QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.
Les Qualitats Físiques Bàsiques

- ✓ Segur que t'agradaria més fort la pilota a la porteria, o bé, si practiques, saltar més en un salt d'alçada o ser capaç d'aixecar objectes molt pesants. Per això et cal millorar una qualitat física anomenada muscular.
- ✓ La força és una física bàsica del nostre organisme que ens permet vèncer una oposició mitjançant l'acció dels nostres músculs.
- ✓ La força que produeix els nostres ens serveix per a les esportives, però també és necessària per a d'altres coses, com ara:



Fuerza



- Fer força amb les cames per a escales.
 - Traginar la cartera plena de llibres.
 - Mantenir el nostre cos.
- ✓ La força és produïda per l'activitat dels músculs del nostre Els músculs són els encarregats de moure el conjunt d'ossos o esquelet humà. La unió dels amb els ossos es realitza mitjançant els tendons.
- ✓ En la d'educació física realitzaràs molts exercicis que t'ajudaran a la teva força muscular.

LLANÇAR	CLASSE			MÚSCULS
RECTE		ATLETISME	PUJAR	MILLORAR
		ACTIVITATS		
COS	MÚSCULS		FORÇA	QUALITAT

Aquest qualitat és: