QUÈ EN SAPS SOBRE...

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

Les Qualitats Físiques Bàsiques

- La **fuerza** es una ..... que nos permite mantener, vencer u oponernos a una resistencia, ya sea grande o ..... . Esta oposición la realizamos por medio de la contracción de un músculo o un grupo de ..... ; por ejemplo, al levantar un peso, resistir un tirón, el pero de nuestro cuerpo cuando saltamos, etc. Por ello ejercemos más fuerza con las ..... que con los brazos, ya que los músculos de las piernas son mayores que los de los ..... .
- Es una cualidad que determina la eficacia del ..... en el deporte y se clasifica en tres tipos: fuerza máxima, fuerza ..... y fuerza resistencia.



CUALIDAD **PEQUEÑA**

MÚSCULOS

BRAZOS **PIERNAS** **EXPLOSIVA** **RENDIMIENTO**

Aquest qualitat és: ☐☐☐☐☐