QUÈ EN SAPS SOBRE...

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

Les Qualitats Físiques Bàsiques

- La **fuerza** es una cualidad que nos ..... mantener, vencer u oponernos a una resistencia, ya sea grande o pequeña.

FUERZA

MÀXIMA o BRUTA

Es la ..... que se puede ejercer en una sola contracción ..... porque la oposición es muy grande.

.....

Es la capacidad de ..... oposiciones con una alta velocidad; también se conoce como .....

.....

Es la capacidad de soportar la ..... Se caracteriza por una capacidad relativamente alta de expresar la fuerza, junto con la ..... de la perseverancia.







FATIGA **POTENCIA** **EXPLOSIVA** **SUPERAR** **PERMITE** **MAYOR** **MUSCULAR** **FACULTAD** **RESISTENCIA**

Aquest qualitat és: ☐☐☐☐☐