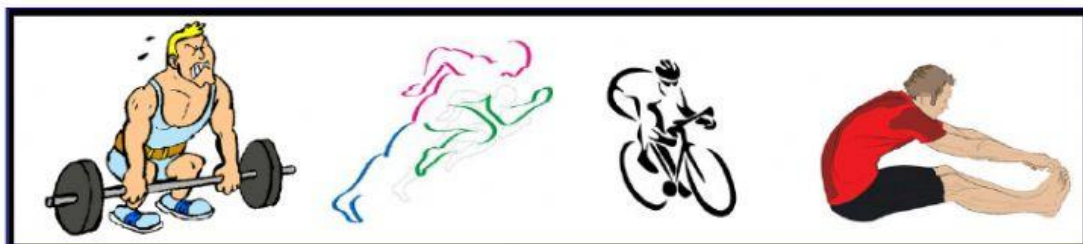


QUÈ EN SAPS SOBRE...

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

- ✓ La resistència, la força, la velocitat i la flexibilitat són les anomenades qualitats físiques bàsiques.
- ✓ Les podem definir com un conjunt de de l'organisme que li permeten realitzar tota mena de (jugar, caminar, nedar,...)
- ✓ Totes les qualitats físiques poden millorar-se amb la pràctica d'exercici físic. Les classes d'educació i la pràctica dels teus predilectes t'ajudaran a aconseguir-lo.



FÍSICA **MUSCULAR** **PROPIETATS**
MOVIMENTS **BÀSIQUES** **ESPORT**