

LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES

Nom i cognoms:

Curs:

1. Llegeix:

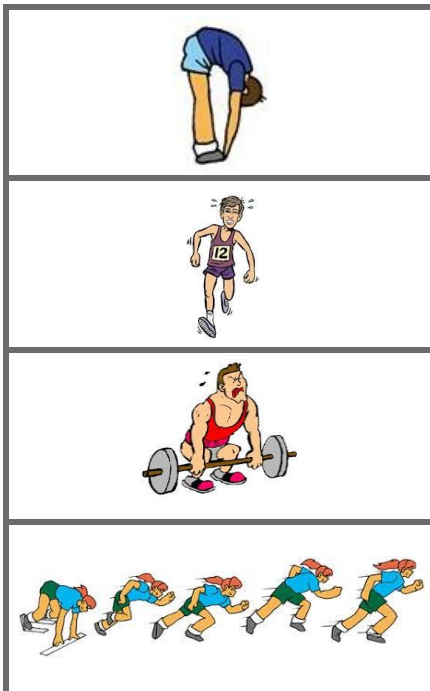
Les **qualitats físiques bàsiques** són un conjunt de factors que determinen el nostre rendiment a l'hora de dur a terme una activitat física quotidiana (córrer per agafar el tren, pujar i baixar escales, portar la compra...) o una activitat esportiva.

Les **qualitats físiques bàsiques** poden classificar-se en:

- **VELOCITAT:** Capacitat de realitzar una acció motriu en el menor temps possible.
- **FORÇA:** Capacitat de moure o suportar una resistència per mitja de l'acció muscular.
- **RESISTÈNCIA:** Capacitat de der realitzar un esforç durant un temps prolongat.
- **FLEXIBILITAT:** Capacitat d'amplitud articular del cos humà.

De la persona que té unes bones **qualitats físiques bàsiques** en diem que té una bona condició física.

2. Relaciona:



3. Omple els espais buits amb les paraules següents:

FORÇA, RESISTÈNCIA, VELOCITAT, FLEXIBILITAT

Fer una marató	Fer estiraments	Fer peses	Fer una cursa de relleus

Moure un armari	Passar per sota del llit	Córrer per agafar el tren	Pujar i baixar escales

4. Col·loca cada joc en el lloc corresponent:

ARRANCAR CEBES, EL MOCADOR, L'ARANYA, LES CUETES,
PASSAR L'ANELLA, EL LIMBO, LES BRUIXES, ESTIRAR LA CORDA

FORÇA:

RESISTÈNCIA:

VELOCITAT:

FLEXIBILITAT: