Optativa deporte HABILIDAD Y AGILIDAD

1.- Verdadero o falso:

_____La condición física son un conjunto de cualidades que necesitamos para rendir en los deportes.

_____Nuestras características físicas van a influir en el desarrollo de nuestra personalidad.

_____ La condición psíquica es necesaria para poder realizar deporte o actividad física.

_____La condición física me va a ayudar a realizar cualquier tarea.

2.- ¿A qué componente de la condición física se refiere?

– Se mejora con el entrenamiento._____

– Viene determinada por la herencia genética_____

– Está formada por el sistema respiratorio y circulatorio._____

– Está formada por el aparato locomotor, la talla y el peso_____

– Está formada por las cualidades físicas, motrices y resultantes._____

– No se puede modificar por medio del entrenamiento._____

– Se puede mejorar con el entrenamiento pero también influye la herencia._____

– Es la que más influye en el resto de componentes._____

3.- Relaciona:

– Cualidades físicas básicas

– Cualidades motrices

– Cualidadess resultantes

- Agilidad
- Coordinación
- Resistencia
- Equilibrio
- Habilidad
- Flexibilidad
- Velocidad
- Fuerza

LIVEWORKSHEETS

4.- ¿Qué semejanza encuentras entre la habilidad y la agilidad?

_____

¿Qué diferencia encuentras entre habilidad y agilidad?

_____

5.- ¿A qué tipo de agilidad o habilidad se refiere?

– Basada en movimientos eficaces aprendidos propios de todos los deportes. _____

– Son movimientos rápidos y coordinados especiales de una actividad o deporte. _____

– Son patrones motrices básicos_____

– Son movimientos precisos importantes en todas las actividades_____

– Están basadas en la técnica y la táctica de cada deporte_____

6.- Completa con la palabra correcta. (habilidad, agilidad)

- Si el momento evolutivo del deportista no es el adecuado para trabajar el golpeo su _____ puede verse afectada.
- Si mis cualidades físicas básica y motrices están bien trabajadas y desarrolladas mi _____ también lo estarán.
- Como es un deportista de élite es muy _____ con el balón.
- Este niño al ser más maduro que los de su edad tiene una _____ envidiable.

LIVEWORKSHEETS