

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 | - Agilidad |
| - Cualidades motrices | - Coordinación |
| - Cualidades resultantes | - Resistencia |
| | - Equilibrio |
| | - Habilidad |
| | - Flexibilidad |
| | - Velocidad |
| | - Fuerza |

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.