

NAME \_\_\_\_\_ CLASS \_\_\_\_\_

TEACHER \_\_\_\_\_ DATE \_\_\_\_\_

# Capacidades físicas básicas

Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento.

Une con flechas las definiciones correctas:

**VELOCIDAD**

AQUELLA QUE NOS PERMITE  
LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O  
ESFUERZO DURANTE EL MAYOR  
TIEMPO POSIBLE.

**RESISTENCIA**

LA CAPACIDAD DE REALIZAR  
ACCIONES MOTRICES CON MÁXIMA  
INTENSIDAD EN EL MENOR TIEMPO  
POSIBLE.

**FLEXIBILIDAD**

ES LA CAPACIDAD QUE TIENEN  
NUESTROS MÚSCULOS PARA  
CONTRAERSE CONTRA UNA  
RESISTENCIA

**FUERZA**

LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS  
ARTICULACIONES PARA REALIZAR  
MOVIMIENTOS CON LA MAYOR  
AMPLITUD POSIBLE