

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

ESCRIBE DEBAJO DE CADA ACTIVIDAD FÍSICA, LA CAPACIDAD FÍSICA MÁS IMPORTANTE:

VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA O FLEXIBILIDAD.



HACER 2 HORAS DE
SENDERISMO



HACER UN PULSO



EJERCICIO DE GIMASIA



EL JUEGO DEL PAÑUELO



CARRERA DE 20 M.
PATINANDO



ESTIRAMIENTOS



LLEVAR A UN COMPAÑERO



2 HORAS PASEANDO EN
BICICLETA



EL JUEGO
DEL SOGA
TIRA