

CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CONDICIONALES

Instrucciones: Lee cuidadosamente y relaciona las columnas correctamente



Son las responsables de proporcionar calidad al movimiento.



Precisión, eficacia, economía y armonía

Es el conjunto de muchos movimientos



Modifica la posición y movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo



Logra una alta exactitud y economía de movimiento

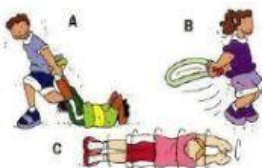


Es la capacidad para iniciar rápidamente y efectuar de la manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo



Es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute.

ORIENTACIÓN



Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo.

APORTAN AL MOVIMIENTO



Es la capacidad de soportar o vencer un peso gracias a la contracción de los músculos.

Es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

