

“U.D. CUIDO MI CUERPO; CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS”

Nuestro cuerpo es capaz de realizar una gran cantidad de movimientos. Desde muy pequeño/a has ido experimentando nuevas formas de moverte y has perfeccionado poco a poco habilidades básicas como: gatear, rodar, girar, correr, saltar, trepar, lanzar, etc.

Pero para mejorar esas habilidades es necesario tener unas buenas CAPACIDADES Y CUALIDADES FÍSICAS, como son la: **resistencia**, la **flexibilidad**, la **fuerza** y la **velocidad**.

Comprueba tus conocimientos sobre el concepto de las capacidades físicas básicas:



Elige cuales son las capacidades o cualidades físicas que se desarrolla en cada ejercicio:

- | | | | | |
|---|---------|--------|--------|---------|
| - Andar o correr más de 10 minutos. | FLEXIB. | FUERZA | VELOC. | RESIST. |
| - Correr muy rápido 50 metros. | FLEXIB. | FUERZA | VELOC. | RESIST. |
| - Atarse los zapatos sin doblar las rodillas. | FLEXIB. | FUERZA | VELOC. | RESIST. |
| - Lanzar muy lejos un objeto. | FLEXIB. | FUERZA | VELOC. | RESIST. |

Trata de identificar cada dibujo con la capacidad o cualidad física que más desarrolla:



Juan José Praena Fernández