CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

PROFESORA. MAURIS MARCANO, EDUCACIÓN FÍSICA.

¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?

a) Fuerza, velocidad, resistencia y agilidad.
b) Velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
c) Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

¿Son importantes las capacidades físicas para mantener una buena salud?

a) Si porque así lo gano todo.
b) Sí, porque me permite tener una buena condición física y estar sano.
c) No tiene importancia para mantener la salud.

¿Son importantes los estiramientos antes y después de cualquier actividad física?

a) No hace falta.
b) Es necesario realizar estiramientos después de cualquier actividad física.
c) Es importante, pero no es necesario.

LIVEWORKSHEETS

¿Qué capacidad es más importante?

a) La velocidad nos permite ser el más rápido.
b) La resistencia para comer mucho.
c) Todas son importantes, pero las anteriores son las mejores.
d) Todas son importantes y deben trabajarse de forma global.

Completa la frase: ¿Qué es la Velocidad?

La_____ es una magnitud física que expresa la _____ entre el espacio recorrido por un _____, el tiempo empleado para ello y su _____.



USAIN BOLT.

MÁXIMO VELOCISTA EN LA HISTORIA DE LOS JUEGOS OLIMPICOS.

objeto	dirección	velocidad	relación

LIVEWORKSHEETS