# CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Antes de completar la ficha, mira el vídeo pinchando en el enlace: https://youtu.be/JwFqEWCK7nw

| FUERZA | RESISTENCIA | VELOCIDAD | FLEXIBILIDAD |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Arrastra la definición de cada capacidad y los ejercicios en los que predomina a su columna correspondiente (debajo de cada capacidad: definición + ejercicios)**

| | | | |
|---|---|---|---|
| LA CAPACIDAD DE REALIZAR ACCIONES MOTRICES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE | LA CAPACIDAD QUE NOS PERMITE OPONERNOS A UNA RESISTENCIA O EJERCER UNA PRESIÓN POR MEDIO DE UNA TENSIÓN MUSCULAR | LA CAPACIDAD QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O ESFUERZO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE | LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS ARTICULACIONES DE REALIZAR MOVIMIENTOS CON LA MAYOR AMPLITUD POSIBLE |
| | | | |
| | | | |

LIVEWORKSHEETS