

## Reforzamiento de educación física

Nombre y apellido: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

1. Seleccione con una flecha las opciones correctas de acuerdo a cada una de las oraciones.

1. permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad del músculo. ☐
2. es de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo ☐
3. es la capacidad de repetir y aguantar durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada ☐
4. consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar ☐
5. Es la de fomentar en los estudiantes el cuidado de la salud y la condición física, así Como dar a conocer los principios fundamentales de distintas disciplinas deportivas, y la habilidad para iniciar prácticas deportivas. ☐
6. Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado un estado general saludable donde se puede realizar ejercicios cardiovasculares, equilibrio y de coordinación. ☐

☐

**1. Fuerza**

☐

**2. Velocidad**

☐

**3. Flexibilidad**

☐

**4. Educación física**

☐

**5. Acondicionamiento físico**

☐

**6. Resistencia**