

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

CURSO: _____

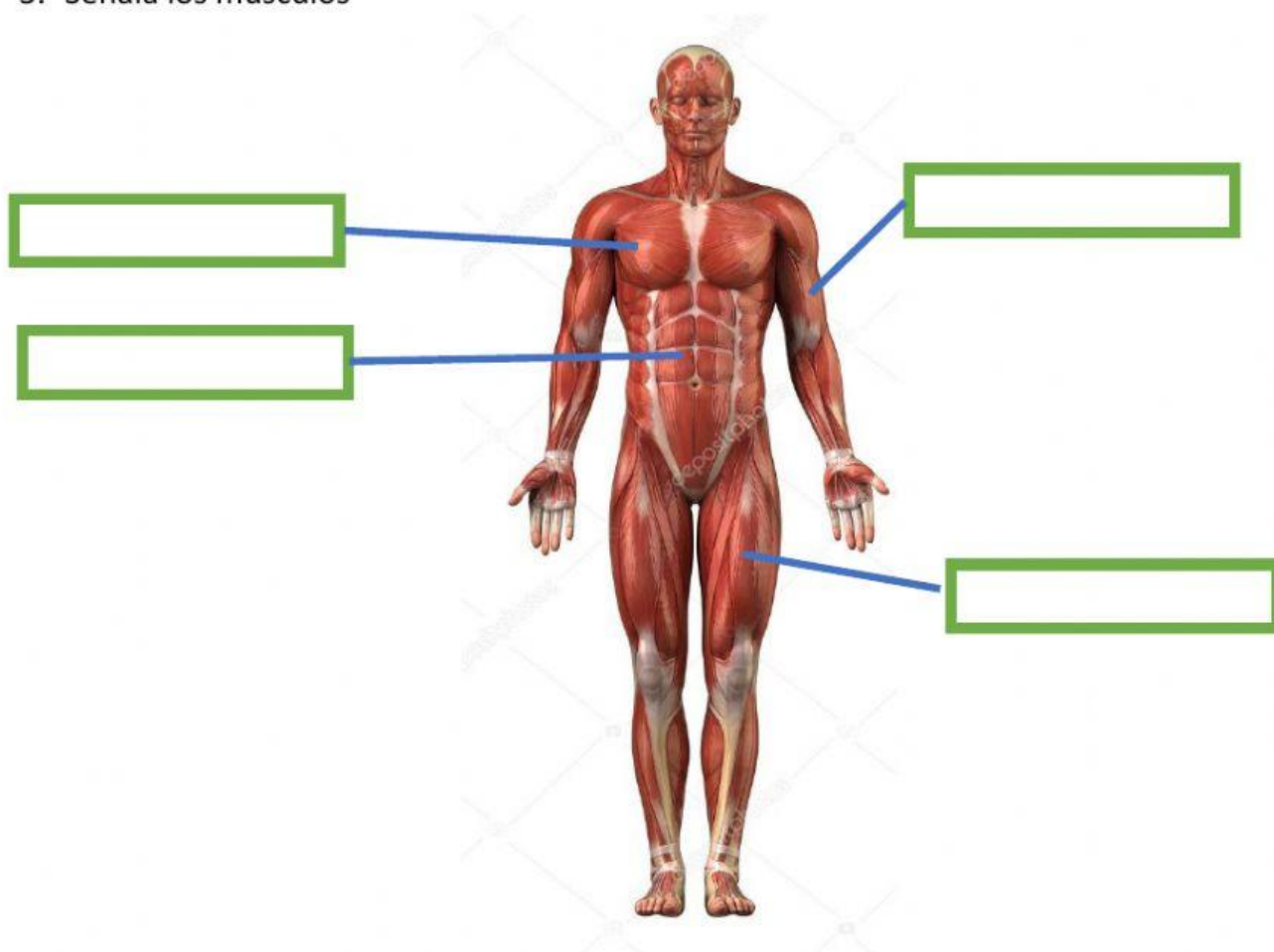
1. Señala las cualidades físicas básicas

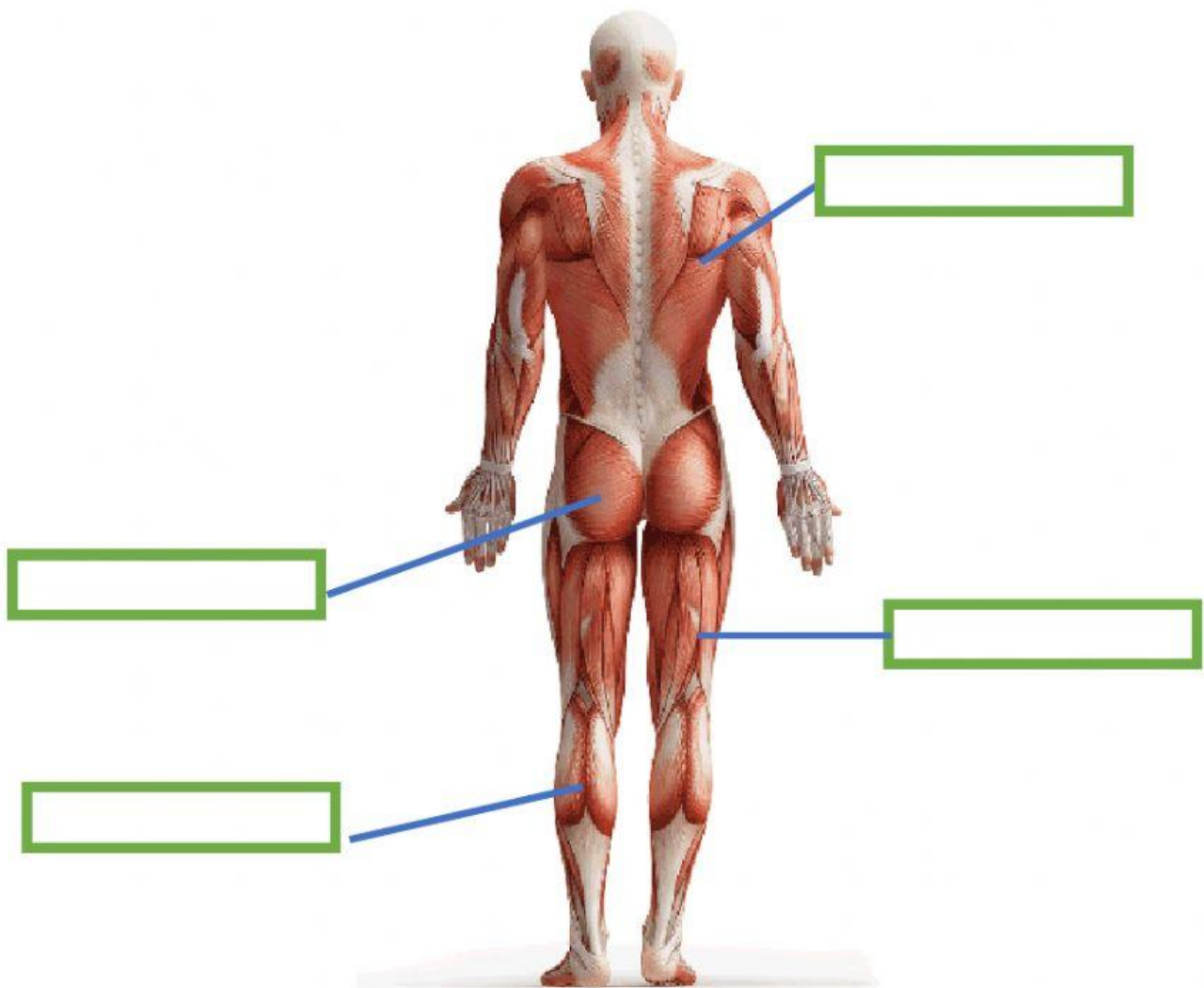
- Fuerza
- Resistencia
- Calentamiento
- Velocidad
- Flexibilidad

2. La flexibilidad es la capacidad de

- los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular
- los huesos para realizar movimientos.
- soportar grandes esfuerzos a nivel muscular.

3. Señala los músculos





4. La resistencia es ...

- Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible
- la capacidad de soportar un esfuerzo durante un tiempo prolongado
- capacidad de esforzarse y sacrificarse

5. ¿Qué cualidades físicas básicas trabajamos, principalmente en este juego?



6. ¿Cómo debemos actuar si un@ de nuestros amig@s tiene un accidente y queda inconsciente?

- Llamar a las asistencias sanitarias
- Mantener la calma
- Comprobar que respira y que tiene pulso
- Realizar la maniobra de RCP hasta que acudan los sanitarios

7. Estos ejercicios pertenecen a ...

- Movilidad articular
- Estiramientos
- Activación
- Carrera continua

