

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Une cada juego con la capacidad física básica que trabaja. Hay algunos juegos que trabajan, en mayor medida, dos capacidades.

➤ DAR 5 VUELTAS A LAS PISTAS

➤ SOGATIRA

Resistencia

➤ POLIS Y CACOS (trabaja 2)

➤ ARRANCACEBOLLINOS

Fuerza

➤ PAÑUELO

➤ EL LIMBO

➤ CARA O CRUZ

Flexibilidad

➤ RESCATE CON PAÑUELO (trabaja 2)

➤ REPRESENTAR LETRAS CON EL CUERPO

Velocidad

➤ FÓRMULA 1 (Lo hicimos en el cole.
Pasar el balón al compañero de atrás
por debajo de las piernas y el último,
corre a ponerse delante). Trabaja 2

Rellena en cada definición el término correcto:

La , es la capacidad de vencer una resistencia exterior o afrontarla mediante un esfuerzo muscular.

La , es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

La , es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

La , es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.