



NOMBRE Y APELLIDOS:		CURSO.	
Unidad Didáctica.	"Las capacidades físicas"	FECHA.	

AUTOEVALUACIÓN.

Recuerdo conceptos. completa lo que falta.

- Con el calentamiento nuestros _____ y las _____ entran en calor. Ello evita que _____ durante la actividad física. Además, nos _____ adecuadamente para introducirnos en ella de forma _____.
- La flexibilidad se pierde con _____. Para evitarlo, debemos movimientos que nos ayuden a _____ y a _____ el grado de flexibilidad de nuestro cuerpo.
- La velocidad puede ser de tres tipos:
 - a) Cuando recorremos un espacio, desarrollamos la _____.
 - b) Cuando hacemos un gesto más o menos rápido, desarrollamos la _____.
 - c) Cuando un estímulo externo provoca en nosotros un movimiento, se trata de una velocidad de _____.
- La resistencia es la _____ de las demás _____.
- El esfuerzo es la realización de un _____. Debemos aprender a utilizar nuestro esfuerzo sin _____. Cuando empezemos a cansarnos, tenemos que parar y _____ para descansar y _____. De lo contrario, no podremos realizar un nuevo _____.

Observa los dibujos y escribe qué tipo de velocidad están realizando estos niños.

