



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
 COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
 PLANTEL NAUCALPAN



CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Es la capacidad que tiene el ser humano para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.	Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible
Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible	Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

