

LAS CAPACIDADES FÍSICA BÁSICAS.

1. Marca la respuesta correcta.

¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?

- Fuerza, Velocidad, Resistencia y Agilidad.
- Velocidad, Flexibilidad, Coordinación y Equilibrio.
- Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad.

¿Son importantes las capacidades físicas básicas para mantener una buena salud?

- Sí, porque así lo gano todo.
- Sí, porque me permite tener una buena condición física y estar sano.
- No tiene importancia para mantener la salud.

¿Es importante los estiramientos después de realizar actividad física?

- No hace falta estirar.
- Estirar es prioritario después de cualquier actividad física.
- Es importante, pero no es necesario hacerlos siempre, solo cuando estoy cansado.

¿Qué capacidad es más importante?

- La velocidad para ser el más rápido.
- La resistencia para correr mucho.
- Todas son importante, pero las dos anteriores son las más.
- Todas son importantes y deben trabajarse globalmente.

2. Completa la frase: ¿Qué es la resistencia?

La _____ es la _____ del cuerpo para _____ mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, _____ o ejercicio durante mucho tiempo pero a un ritmo _____.

capacidad	suave	aguantar	deportes	resistencia
-----------	-------	----------	----------	-------------