

Basic physical abilities

The basic physical attributes (stamina, strength, speed and flexibility) make simple movements possible. As a person grows, these attributes also develop, and little by little the person has more stamina and becomes faster and stronger.



Stamina is the body ability to do physical exercise for an extended period of time.



Speed: ability to complete one or several movements in the shortest possible time.



Strength is the body's ability to oppose or overcome a resistance.



Flexibility: ability to perform movements with the greatest range of motion possible.

1. Indica cuáles de las siguientes actividades, en condiciones adecuadas, ayudarían a mejorar tu STAMINA.

- Montar en bicicleta
- Jugar al fútbol con la videoconsola
- Jugar a “policías y ladrones”
- Tiro con arco
- Patinar
- Saltar a la comba
- Fumar
- Jugar al baloncesto

2. Indica cuáles de las siguientes actividades requieren una cierta FLEXIBILITY.

- Atarse los cordones de las zapatillas con las piernas estiradas
- Escribir una carta
- Hacerse una coleta
- Rascarse la espalda
- Subir 523 escaleras
- Subir escaleras de cinco en cinco
- Saltar a la comba

3. Indica CUÁLES de las siguientes opciones NO son una capacidad

- A. Strength
- B. Agility
- C. Flexibility
- D. Articular mobility

4. ¿Qué capacidad usamos cuando contraemos los músculos para levantar un peso?

- A. Flexibility
- B. Stamina
- C. Strength
- D. Speed

5. Busca y explica un juego que sirva para trabajar una capacidad física y explica por qué lo hace.

<http://hojugamosenclase.blogspot.com/>

<https://efdeportes.com/efd187/juegos-para-mejorar-las-capacidades-condicionales.htm>

<https://fjserrano79.wordpress.com/1-juegos-para-trabajar-la-condicion-fisica/>

6.- (Opcional): Investiga sobre el parkour, ¿qué capacidad crees que se trabaja? ¿Por qué?