

Cualidades Físicas Básicas

Marca con una X la respuesta correcta.
La flexibilidad es...

- La capacidad del cuerpo de mantener un esfuerzo prolongado.
- Cualidad física que permite la amplitud de movimientos de nuestro cuerpo.
- Cualidad física que permite soportar una resistencia mediante la contracción muscular.
- Capacidad del cuerpo de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible.

Los tipos de velocidad son...

- Traslación, gestual e inercial.
- Traslación, gestual y de reacción.
- Traslación, gestual y fisiológica.

Los componentes de la flexibilidad son...

- Flexión y extensión.
- Elasticidad física y movilidad muscular.
- Movilidad articular y elasticidad muscular.

La resistencia es...

- Mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor tiempo posible.
- La tensión que se ejerce sobre una articulación.
- La cualidad que nos permite mayor movimiento.

La fuerza...

- Nos permite vencer una resistencia mediante la contracción muscular.
- Es la suma de la movilidad y elasticidad muscular.
- Es un factor fisiológico.

La velocidad es...

- El principio de la coordinación motora.
- La capacidad de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible.
- Es un factor fisiológico.