

CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES

1.- Relaciona el texto con las siguientes imágenes:

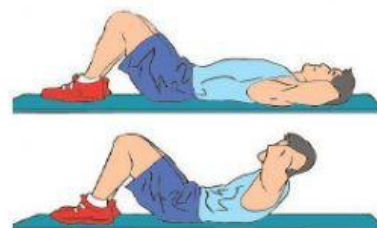
Capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible.



Capacidad física de vencer una resistencia o de afrontarlo por medio de un esfuerzo muscular.



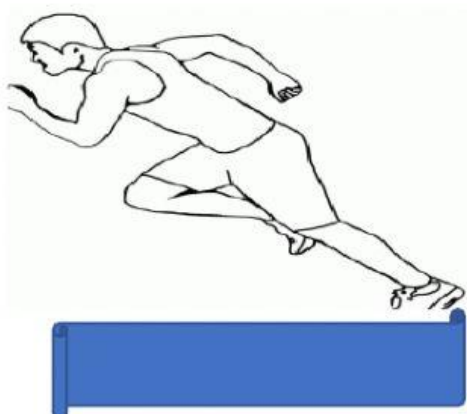
Capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible



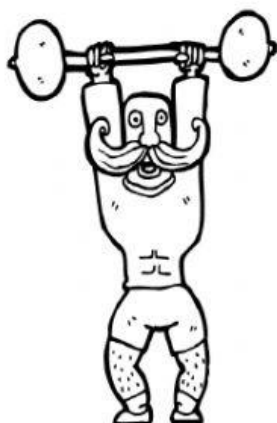
Capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo.



Coloca el nombre que corresponde a cada actividad física.



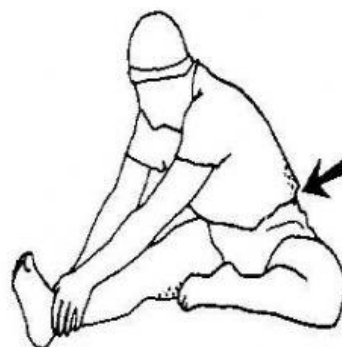
FLEXIBILIDAD



FUERZA

RESISTENCIA

VELOCIDAD



Resistencia: nombra a que tipo de resistencia pertenecen los siguientes gráficos.



Video para realizar la practica en casa: