"CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS"

Nuestro cuerpo es capaz de realizar una gran cantidad de movimientos. Desde muy pequeño/a has ido experimentando nuevas formas de moverte y has perfeccionado poco a poco habilidades básicas como: gatear, rodar, girar, correr, saltar, trepar, lanzar, etc.
Pero para mejorar esas habilidades es necesario tener unas buenas CAPACIDADES Y CUALIDADES FÍSICAS, como son la: **resistencia**, la **flexibilidad**, la **fuerza** y la **velocidad**.

Elige cuales son las capacidades o cualidades físicas que se desarrolla en cada ejercicio:

- Andar o correr más de 10 minutos. FLEXIB. FUERZA VELOC. RESIST.
- Correr muy rápido 50 metros. FLEXIB. FUERZA VELOC. RESIST.
- Atarse los zapatos sin doblar las rodillas. FLEXIB. FUERZA VELOC. RESIST.
- Lanzar muy lejos un objeto. FLEXIB. FUERZA VELOC. RESIST.

Trata de identificar cada dibujo con la capacidad o cualidad física que más desarrolla: