

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

ESCRIBE DEBAJO DE CADA ACTIVIDAD FÍSICA, LA CAPACIDAD FÍSICA MÁS IMPORTANTE:

VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA O FLEXIBILIDAD.



MARATÓN



LANZAMIENTO DE PESO



100 METROS LISOS



GIMNASIA RÍTMICA



HALTEROFILIA



220 KM EN BICICLETA



50 METROS NADANDO



ESTIRAMIENTOS



NADAR 30 MINUTOS