

# LA CONDICIÓN FÍSICA



1. La Condición Física está formada por cuatro capacidades, son \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

2. ¿Qué capacidad trabajamos cuando corremos al inicio de la clase de E. Física?

\_\_\_\_\_



3. Y cuándo estiramos, ¿qué capacidad trabajamos?

\_\_\_\_\_



4. ¿Cuántos tipos de velocidad existen?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*5. Relaciona cada deporte con la condición física principal que se desarrolla:*

*Velocidad*

*Resistencia*

*Flexibilidad*

*Fuerza*

*Halterofilia*

*Maratón*

*Gimnasia rítmica*

*100 metros lisos*

