

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Escreve debaixo de cada actividade a capacidade física máis importante:

FLEXIBILIDADE, FORZA, RESISTENCIA OU VELOCIDADE

Maratón 	Halterofilia 	100 metros lisos 
Estiramientos 	Tiro á corda 	Lanzamento de martelo 
220 quilómetros en bici 	Ximnasia Rítmica 	Xogo do pano 