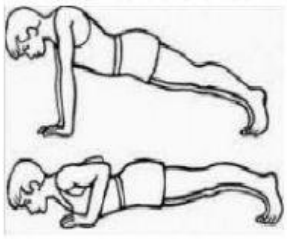
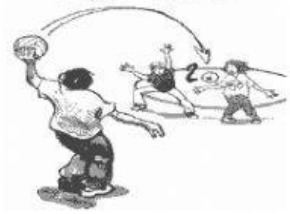
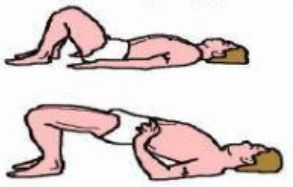
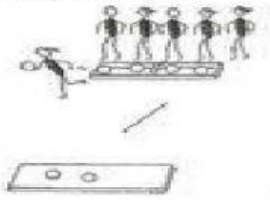
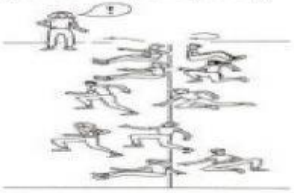
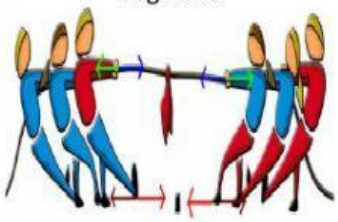
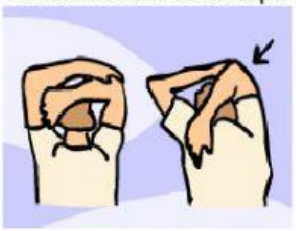
Escribe el nombre de la capacidad que desarrollan cada ejercicio:

Para que sea correcto escribe todo con minúsculas.

flexibilidad **fuerza** **velocidad** **resistencia**

Abdominales 	Carrera continua de 20-30 minutos 	Estiramientos de piernas 	Flexiones de brazos 
Juegos de pases 	Empujar a alguien 	Carreras de relevos 	Estirar el tronco (Pilates, Yoga) 
Montar en bici, natación... 	Juegos por turnos 	Salidas desde distintas posiciones (cara y cruz) 	Alternar carreras intensas y descansos 
Soga-tira 	Giros y flexión del cuello 	Circuitos de actividades 	Estiramientos de tríceps 

LIVEWORKSHEETS