

EDUCACION FISICA

FICHA DE EJERCICIOS

1.- Completa la siguiente ficha con los beneficios de la actividad física

1. El ejercicio físico nos permite: _____
2. El ejercicio físico ayuda _____
3. Hacer ejercicio físico nos pone _____
4. Hacer ejercicio nos da _____
5. El ejercicio nos ayuda _____
6. El ejercicio físico estimula _____

2.- Completa cada definición con la palabra adecuada

- 2.1.--La capacidad de los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular es _____
- 2.2.- Es la capacidad de generar toda la fuerza en el menor tiempo posible para desarrollar rápidamente un movimiento es:_____

3.-Relaciona cada palabra con su definición:

- | | |
|--------------|---|
| • Potencia | - Relación entre la distancia y el tiempo |
| • Rapidez | _ Estado de bienestar físico y mental |
| • Relajación | _ Generar fuerza en el menor tiempo |