

EDUCACION FISICA

RELACIONA LAS COLUMNAS

A Calentamiento

Conjunto de ejercicios que se realizan antes de una actividad física para preparar músculos y articulaciones.

B Resistencia

Capacidad física que permite mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado sin fatigarse rápidamente.

C Estiramiento

Habilidad para ejecutar movimientos de manera rápida y eficiente en el menor tiempo posible.

D Fuerza

Capacidad de controlar y sincronizar los movimientos del cuerpo con precisión

E Flexibilidad

Ejercicios destinados a aumentar la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones.