

CAPACIDADES FÍSICAS

¡Cuadernillo interactivo de Educación Física!

10 actividades rápidas y divertidas · 100 % teoría, sin ejercicios prácticos



Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____ Puntaje: __ /10

¡RECUERDA! Las capacidades físicas se dividen en dos grupos

Condicionales (básicas)

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Flexibilidad

Coordinativas:

Equilibrio

Agilidad

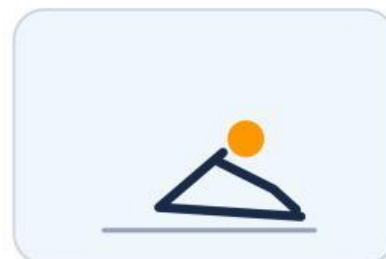
Coordinación

1 Encierra la imagen correcta

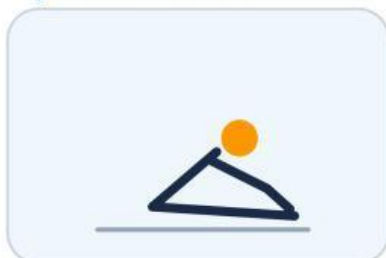
ENCIERRA

Mira bien las imágenes y encierra con un círculo la que corresponde.

a) FUERZA



b) FLEXIBILIDAD



c) EQUILIBRIO



2 Sopa de letras

BUSCA

Encuentra las 6 capacidades físicas (horizontal, vertical o diagonal).

A	O	D	E	H	D	A	B	P	R	F	T	G
P	S	G	E	O	N	D	N	O	G	A	I	U
J	A	G	F	N	V	U	D	B	E	G	P	I
A	G	I	L	I	D	A	D	A	V	L	J	N
C	C	C	G	U	F	U	E	R	Z	A	H	A
V	M	M	V	P	E	U	R	U	E	N	F	E
J	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	H	V
H	G	F	T	G	N	R	V	C	O	B	D	D
B	F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A	D
R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A	S	I
V	E	L	O	C	I	D	A	D	H	N	I	O
V	R	J	S	F	C	E	H	R	T	V	V	C
I	G	G	A	C	I	O	P	H	B	B	F	J

Palabras a buscar:

● FUERZA

● RESISTENCIA

● VELOCIDAD

● FLEXIBILIDAD

● EQUILIBRIO

● AGILIDAD

3 Une con líneas

UNE CON LÍNEAS

Une cada capacidad con su significado.

FUERZA ●

VELOCIDAD ●

FLEXIBILIDAD ●

RESISTENCIA ●

● Aguantar un esfuerzo durante mucho tiempo sin cansarte.

● Mover las articulaciones con gran amplitud.

● Vencer o mover un peso usando los músculos.

● Moverse o reaccionar en el menor tiempo posible.

4 Selecciona la respuesta correcta

ELIGE

Marca con un círculo la opción correcta.

1. ¿Qué capacidad usas al correr una maratón?

a Fuerza

b Resistencia

c Flexibilidad

2. ¿Qué capacidad te permite tocar la punta de los pies con las piernas estiradas?

a Flexibilidad

b Velocidad

c Fuerza

3. ¿Cuál de estas es una capacidad coordinativa?

a Resistencia

b Fuerza

c Equilibrio

5 Verdadero o falso

VERDADERO O FALSO

Lee cada frase y encierra V (verdadero) o F (falso).

1. La fuerza sirve para vencer o mover una carga con los músculos.

V

F

2. La flexibilidad es la capacidad de aguantar un esfuerzo por mucho tiempo.

V

F

3. La velocidad es realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

V

F

4. La resistencia solo se usa para levantar pesas.

V

F

5. Todas las personas tenemos capacidades físicas y podemos mejorarlas.

V

F

6 Completa con el banco de palabras

ARRASTRA

Arrastra o escribe la palabra que completa cada frase.

resistencia

flexibilidad

fuerza

velocidad

equilibrio

1. Un maratonista necesita mucha _____ para no cansarse.

2. Una gimnasta que hace el split tiene gran _____.

3. Un levantador de pesas destaca por su _____.

4. Para ganar los 100 metros planos se necesita _____.

5. Caminar sobre una barra de equilibrio exige buen _____.

7 Ordena las letras

ORDENA

Ordena las letras y descubre la capacidad física. ¡Usa la pista!

1. Pista: La usas para levantar y empujar.

U F R A E Z

□ □ □ □ □ □

2. Pista: Cambiar de dirección rápido, como un gato.

I L I D A G A D

□ □ □ □ □ □ □ □

3. Pista: Mantenerse de pie sin caerte.

I U I Q O E L B I R

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

4. Pista: Mover varias partes del cuerpo a la vez.

Ó A I R O C C I N O D N

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

8 Condicional o coordinativa

MARCA CON X

Marca con una X el grupo al que pertenece cada capacidad.

Capacidad	Condicional	Coordinativa
Fuerza	☐	☐
Equilibrio	☐	☐
Velocidad	☐	☐
Agilidad	☐	☐
Resistencia	☐	☐

9 ¡Cuidado con los intrusos!

DETECTA

Encierra solo las capacidades físicas. ¡Hay 3 intrusos escondidos!

FUERZA

TELEVISIÓN

VELOCIDAD

VIDEOJUEGOS

PIZZA

FLEXIBILIDAD

EQUILIBRIO

RESISTENCIA

10 Reto final: ¿quién soy?

ESCRIBE

Lee la pista y escribe la capacidad física en los casilleros.

1. Soy lo que te permite aguantar un esfuerzo largo sin cansarte pronto.

2. Con mi ayuda llegas a la meta en el menor tiempo posible.

3. Me usas cuando te estiras para tocar la punta de tus pies.

4. Sin mí no podrías empujar, jalar ni cargar objetos pesados.

CLAVE DE RESPUESTAS

Solo para el docente · no entregar a los estudiantes

- 1 a) Fuerza: imagen del centro (levantador de pesas). b) Flexibilidad: primera imagen (persona sentada que se estira). c) Equilibrio: tercera imagen (persona en un pie sobre la barra).

- 2 Sopa de letras: ver la solución resaltada abajo.

A	O	D	E	H	D	A	B	P	R	F	T	G
P	S	G	E	O	N	D	N	O	G	A	I	U
J	A	G	F	N	V	U	D	B	E	G	P	I
A	G	I	L	I	D	A	D	A	V	L	J	N
C	C	C	G	U	F	U	E	R	Z	A	H	A
V	M	M	V	P	E	U	R	U	E	N	F	E
J	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	H	V
H	G	F	T	G	N	R	V	C	O	B	D	D
B	F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A	D
R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A	S	I
V	E	L	O	C	I	D	A	D	H	N	I	O
V	R	J	S	F	C	E	H	R	T	V	V	C
I	G	G	A	C	I	O	P	H	B	B	F	J

- 3 Fuerza → Vencer o mover un peso usando los músculos. Velocidad → Moverse o reaccionar en el menor tiempo posible. Flexibilidad → Mover las articulaciones con gran amplitud. Resistencia → Aguantar un esfuerzo durante mucho tiempo sin cansarte.

- 4 1-b (Resistencia) 2-a (Flexibilidad) 3-c (Equilibrio)

- 5 1-V 2-F 3-V 4-F 5-V

- 6 1-resistencia 2-flexibilidad 3-fuerza 4-velocidad 5-equilibrio

- 7 FUERZA · AGILIDAD · EQUILIBRIO · COORDINACIÓN

- 8 Fuerza: condicional · Equilibrio: coordinativa · Velocidad: condicional · Agilidad: coordinativa · Resistencia: condicional

- 9 Capacidades: Fuerza, Velocidad, Flexibilidad, Equilibrio y Resistencia. Intrusos: Televisión, Videojuegos y Pizza.

- 10 RESISTENCIA · VELOCIDAD · FLEXIBILIDAD · FUERZA