

CAPACIDADES FÍSICAS

Cuaderno interactivo de Educación Física



Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Encierra la imagen correcta

Encierra con un círculo la imagen que representa la **FUERZA**.



2 Selecciona lo correcto

A) ¿Qué son las capacidades físicas?

- ☐ Las cualidades del cuerpo que nos permiten movernos y hacer actividad física.
- ☐ Los aparatos que se usan en el gimnasio.
- ☐ Las reglas que se siguen en los deportes.

B) ¿Qué capacidad mejora al trotar 20 minutos sin parar?

Fuerza

Resistencia

Flexibilidad

3 Une con líneas

Une cada capacidad física con su definición.

FUERZA

Capacidad de mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

VELOCIDAD

Capacidad de realizar movimientos con gran amplitud en las articulaciones.

RESISTENCIA

Capacidad de vencer una resistencia u oponerse a ella con los músculos.

FLEXIBILIDAD

Capacidad de realizar un movimiento o recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

4 Sopa de letras

Encuentra las **6 palabras** escondidas (horizontal, vertical o diagonal).

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

Palabras a buscar

- FUERZA
- VELOCIDAD
- RESISTENCIA
- FLEXIBILIDAD
- EQUILIBRIO
- AGILIDAD

5 Verdadero o falso

Encierra **V** si la frase es verdadera o **F** si es falsa.

La resistencia nos permite mantener un esfuerzo durante mucho tiempo.

V F

La fuerza se mejora únicamente con ejercicios de estiramiento.

V F

La flexibilidad nos ayuda a mover las articulaciones con mayor amplitud.

V F

La velocidad es la capacidad de mantener un esfuerzo por mucho tiempo.

V F

Todas las personas podemos mejorar nuestras capacidades físicas con entrenamiento.

V F

6 Completa la frase

Escribe en cada espacio la palabra correcta del banco de palabras.

BANCO DE PALABRAS

fuerza

resistencia

velocidad

flexibilidad

ejercicio

1. La _____ es la capacidad de mover una carga con los músculos.
2. Un maratonista necesita mucha _____ para correr 42 km.
3. Un velocista de 100 metros planos necesita mucha _____.
4. Hacer el split o tocar la punta de los pies mejora la _____.
5. Las capacidades físicas se mejoran con el _____ regular.

7 Encierra la imagen correcta

Encierra con un círculo la imagen que representa la **FLEXIBILIDAD**.



8 Une con líneas

Une cada dibujo con la capacidad física que representa.



• Velocidad

• Flexibilidad

• Fuerza

• Resistencia

9 Clasifica las capacidades

Marca con una X si es capacidad **condicional** o **coordinativa**.

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

Condicionales: dependen de la energía y del trabajo de los músculos. Coordinativas: dependen del control del movimiento.

10 Encuentra el intruso

Encierra la palabra o frase que **NO** pertenece al grupo.

1. Capacidades físicas básicas

Fuerza

Velocidad

Gol

Resistencia

2. Actividades que trabajan la resistencia

Maratón

Ciclismo de ruta

Carrera de 50 metros

Trotar 30 minutos

3. Actividades que trabajan la fuerza

Levantar pesas

Empujar una caja

Estirar los brazos

Hacer flexiones

4. Actividades que trabajan la flexibilidad

Estiramientos

Levantar pesas

Hacer el split

Tocar la punta de los pies

¡Excelente trabajo, campeón!