LIVEWORKSHEETS

NAME _____ CLASS _____

TEACHER _____ DATE _____

Capacidades físicas básicas

Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento.

Une con flechas las definiciones correctas:

VELOCIDAD	AQUELLA QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O ESFUERZO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.
RESISTENCIA	LA CAPACIDAD DE REALIZAR ACCIONES MOTRICES CON MÁXIMA INTENSIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
FLEXIBILIDAD	ES LA CAPACIDAD QUE TIENEN NUESTROS MÚSCULOS PARA CONTRAERSE CONTRA UNA RESISTENCIA
FUERZA	LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS ARTICULACIONES PARA REALIZAR MOVIMIENTOS CON LA MAYOR AMPLITUD POSIBLE

LIVEWORKSHEETS