

CAPACIDADES FISICAS Y CORDINATIVAS

INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente y relaciona las columnas correctamente.

✚ Capacidades físicas
condicionales

✚ Fuerza

✚ Flexibilidad

✚ Orientación

✚ Capacidades físicas
coordinativas

✚ Velocidad

✚ Resistencia

✚ Diferenciación

✚ Potencia muscular, generar tensión muscular frente a una resistencia.

✚ Orientación diferenciación, ritmo, lateralidad, equilibrio y espacio tiempo (lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado)

✚ Capacidad para determinar y modificar situaciones y movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo en un campo de acción y con un objeto en movimiento

✚ Capacidad de desplazarse principalmente de manera lineal en distancia corta en el menor tiempo.

✚ Conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo

✚ Fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia.

✚ Potencia aeróbica máxima.

✚ Capacidad de una articulación para realizar un movimiento con la mayor amplitud posible.