

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El futbol de salón es un deporte de _____ que juega con dos equipos de _____ jugadores en una cancha que mide _____ de longitud por _____ de ancho y un balón de materia sintético que pesa _____ gramos y su uniforme lo conforma una _____ una _____ y unas _____ y unas _____

El futbol de salón fue creado en la ciudad de Montevideo (Uruguay) F _____ V _____

El futbol de salón fue creado en año 1950 F _____ V _____

El futbol de se juega la una cancha de 90 metros por 40 metros F _____ V _____

El futbol de salón fue creado por el profesor Juan Carlos Ceriani F _____ V _____

El atletismo es un deporte de:

- a) De conjunto
- b) Individual
- c) Las dos anteriores

La prueba reina del atletismo es:

- a) 100 metros planos
- b) 200 metros planos
- c) Las dos anteriores

Las capacidades físicas son:

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Las dos anteriores

En las capacidades físicas hay dos clases de resistencia:

- A) Aeróbica
- B) Anaeróbica
- C) Las dos anteriores

Fuerza

Son factores que determinan la condición física del individuo

Resistencia

Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.

Capacidades físicas

Capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.

Las capacidades físicas son:

Capacidad de resistir, soportar y recuperarse de la fatiga