3º

CAPACIDADES FÍSICAS

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 con las imagenes:









AQUELLA QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O ESFUERZO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.

LA CAPACIDAD DE REALIZAR ACCIONES MOTRICES CON MÁXIMA INTENSIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.

ES LA CAPACIDAD QUE TIENEN NUESTROS MÚSCULOS PARA CONTRAERSE CONTRA UNA RESISTENCIA

LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS ARTICULACIONES PARA REALIZAR MOVIMIENTOS CON LA MAYOR AMPLITUD POSIBLE

Educación Física y Deportes
LIVEWORKSHEETS