



CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

PROFESORA. MAURIS MARCANO, EDUCACIÓN FÍSICA.

¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?

- a) Fuerza, velocidad, resistencia y agilidad.
- b) Velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- c) Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

¿Son importantes las capacidades físicas para mantener una buena salud?

- a) Si porque así lo gano todo.
- b) Sí, porque me permite tener una buena condición física y estar sano.
- c) No tiene importancia para mantener la salud.

¿Son importantes los estiramientos antes y después de cualquier actividad física?

- a) No hace falta.
- b) Es necesario realizar estiramientos después de cualquier actividad física.
- c) Es importante, pero no es necesario.

¿Qué capacidad es más importante?

- a) La velocidad nos permite ser el más rápido.
- b) La resistencia para comer mucho.
- c) Todas son importantes, pero las anteriores son las mejores.
- d) Todas son importantes y deben trabajarse de forma global.

Completa la frase: ¿Qué es la Velocidad?

La _____ es una magnitud física que expresa la _____ entre el espacio recorrido por un _____, el tiempo empleado para ello y su _____.



USAIN BOLT.

MÁXIMO VELOCISTA EN LA HISTORIA DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS.

objeto	dirección	velocidad	relación
--------	-----------	-----------	----------