

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

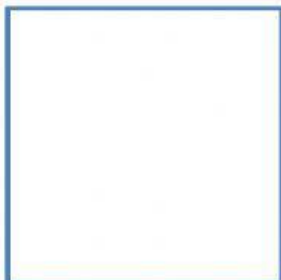
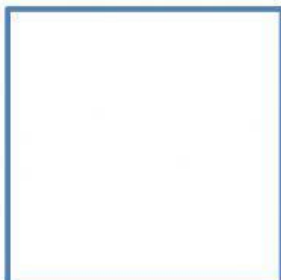
Antes de completar la ficha, mira el vídeo pinchando en el enlace: <https://youtu.be/JwFgEWCK7nw>

FUERZA

RESISTENCIA

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD



Arrastra la definición de cada capacidad y los ejercicios en los que predomina a su columna correspondiente (debajo de cada capacidad: definición + ejercicios)

LA CAPACIDAD DE REALIZAR ACCIONES MOTRICES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE

LA CAPACIDAD QUE NOS PERMITE Oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular

LA CAPACIDAD QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O ESFUERZO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE

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

