

**1.- Verdadero o falso:**

\_\_\_\_\_ La condición física son un conjunto de cualidades que necesitamos para rendir en los deportes.

\_\_\_\_\_ Nuestras características físicas van a influir en el desarrollo de nuestra personalidad.

\_\_\_\_\_ La condición psíquica es necesaria para poder realizar deporte o actividad física.

\_\_\_\_\_ La condición física me va a ayudar a realizar cualquier tarea.

**2.- ¿A qué componente de la condición física se refiere?**

- Se mejora con el entrenamiento. \_\_\_\_\_

- Viene determinada por la herencia genética. \_\_\_\_\_

- Está formada por el sistema respiratorio y circulatorio. \_\_\_\_\_

- Está formada por el aparato locomotor, la talla y el peso. \_\_\_\_\_

- Está formada por las cualidades físicas, motrices y resultantes. \_\_\_\_\_

- No se puede modificar por medio del entrenamiento. \_\_\_\_\_

- Se puede mejorar con el entrenamiento pero también influye la herencia. \_\_\_\_\_

- Es la que más influye en el resto de componentes. \_\_\_\_\_

**3.- Relaciona:**

- Cualidades físicas básicas

- Cualidades motrices

- Cualidades resultantes

- Agilidad
- Coordinación
- Resistencia
- Equilibrio
- Habilidad
- Flexibilidad
- Velocidad
- Fuerza

4.- ¿Qué semejanza encuentras entre la habilidad y la agilidad?

---

¿Qué diferencia encuentras entre habilidad y agilidad?

---

5.- ¿A qué tipo de agilidad o habilidad se refiere?

- Basada en movimientos eficaces aprendidos propios de todos los deportes. \_\_\_\_\_
- Son movimientos rápidos y coordinados especiales de una actividad o deporte. \_\_\_\_\_
- Son patrones motrices básicos \_\_\_\_\_
- Son movimientos precisos importantes en todas las actividades \_\_\_\_\_
- Están basadas en la técnica y la táctica de cada deporte \_\_\_\_\_

6.- Completa con la palabra correcta. (habilidad, agilidad)

- Si el momento evolutivo del deportista no es el adecuado para trabajar el golpeo su \_\_\_\_\_ puede verse afectada.
- Si mis cualidades físicas básica y motrices están bien trabajadas y desarrolladas mi \_\_\_\_\_ también lo estarán.
- Como es un deportista de élite es muy \_\_\_\_\_ con el balón.
- Este niño al ser más maduro que los de su edad tiene una \_\_\_\_\_ envidiable.