

1.- ¿A qué tipo de componente de la condición física se refiere cada información?

Se modifica gracias al entrenamiento:

Formada por el buen funcionamiento del sistema respiratorio, sistema cardiovascular y el sistema nervioso:

No se modifican por medio del entrenamiento, proceden de la herencia:

Esta formado por las cualidades físicas:

2.- Relaciona mediante flechas:

- | | |
|----------------|-----------------------|
| - Fuerza | |
| - Coordinación | - C. Físicas Básicas. |
| - Agilidad | |
| - Resistencia | - C. Motrices |
| - Flexibilidad | |
| - Equilibrio | - C. Resultantes |
| - Habilidad | |
| - Velocidad | |

¿Qué tipo de cualidades son la coordinación y equilibrio?

3.- ¿Qué tipo de resistencia es la más adecuada para tu edad?

¿en qué consiste? _____

¿Qué tipo de fuerza es inapropiada para un niño de tu edad? _____

¿Por qué? _____

4.- ¿Cuál es el tipo de velocidad más apropiado para :

- Un chico de tu edad?
- La mitad del trayecto de un corredor de 100 metros?
- Un jugador de baloncesto?
- Los primeros metros de un corredor de 100 metros?

¿Qué es la velocidad gestual? _____

5.- ¿Cuál es la cualidad física básica necesaria para todos los movimientos?

¿Por qué es importante tener más flexibilidad de la que necesitamos? _____

¿Cuándo es el mejor momento de trabajar la flexibilidad? _____

Escribe 4 deportes donde se requiera un alto grado de flexibilidad _____

6.- Dime qué **cualidad física básica** principalmente se necesita para rendir en los deportes o juegos siguientes:

- Maratón
- Gimnasia rítmica
- Halterofilia
- Atletismo, 100m lisos
- El roba cuerdas
- Baloncesto
- Lanzamiento de peso
- El Pañuelo
- Salto de longitud(atletismo)
- Natación, 50m libres

7.- Indica a qué sistemas pertenecen estos beneficios.

SISTEMA	BENEFICIOS
	El corazón se vuelve más grande, duro y resistente. Las pulsaciones cuando estamos tranquilos son más bajas y por eso recuperamos antes.
	El pulmón se vuelve más capaz y se aprovecha mejor el oxígeno. La respiración es más calmada.
	Aumenta el volumen del músculo, se crean nuevos capilares, la contracción del músculo mejora y en edades de crecimiento el esqueleto se configura mejor.