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
- Agilidad
- Resistencia
- Flexibilidad
- Equilibrio
- Habilidad
- Velocidad

- C. Físicas Básicas.
- C. Motrices
- C. Resultantes

¿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?_____

_____

LIVEWORKSHEETS

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:

LIVEWORKSHEETS

- 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.

LIVEWORKSHEETS