



"CAPACIDADES FISICAS BASICAS"

NOMBRE Y APELLIDOS

Nuestro cuerpo es capaz de realizar una gran cantidad de movimientos. Pero, para mejorar esas habilidades es necesario tener unas buenas **CAPACIDADES Y CUALIDADES FÍSICAS**, como son la: **resistencia**, la **flexibilidad**, la **fuerza** y la **velocidad**.

OBSERVA EL **VIDEO** Y RESPONDE LAS PREGUNTAS:

https://www.youtube.com/watch?v=y_6_VV1pl7g

I. - Marcar la respuesta:

- ¿Son importantes las capacidades físicas básicas para mantener una buena salud?
 - Sí, porque así lo gana todo
 - Sí, porque me permite tener una buena condición física y estar sano.
 - No tiene importancia para mantener la salud
- La sumatoria de tus cualidades físicas dan como resultado tú:
 - Condicion física
 - Fuerza, Resistencia, velocidad y flexibilidad
 - Nivel de condicion física

II. - Une con flechas las definiciones correctas:

VELOCIDAD	AQUELLA QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O ESFUERZO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.
RESISTENCIA	LA CAPACIDAD DE REALIZAR ACCIONES MOTRICES CON MÁXIMA INTENSIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
FLEXIBILIDAD	ES LA CAPACIDAD QUE TIENEN NUESTROS MÚSCULOS PARA CONTRAERSE CONTRA UNA RESISTENCIA
FUERZA	LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS ARTICULACIONES PARA REALIZAR MOVIMIENTOS CON LA MAYOR AMPLITUD POSIBLE



III.- Elige cual es la cualidad o capacidad física que se desarrolla en cada ejercicio.

FUERZA RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD

➤ Andar o correr más de 10 minutos.

➤ Correr muy rápido 50 metros.

➤ Atarse los zapatos sin doblar las rodillas.

➤ Lanzar muy lejos un objeto.

IV.- Arrastra cada imagen de las diferentes actividades físicas al lugar que corresponde según la capacidad que predomine en cada una de ellas.

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Flexibilidad

