

NOMBRE: _____

1. Relaciona el concepto con su significado.

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.

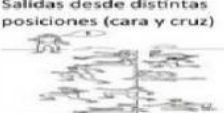
FLEXIBILIDAD

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

2. Escribe cual es la capacidad física, de acuerdo con la imagen. (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad).

flexibilidad	fuerza	velocidad	resistencia
Abdominales  	Carrera continua de 20-30 minutos  	Estiramientos de piernas  	Flexiones de brazos 
Juegos de pases  	Empujar a alguien  	Carreras de relevos  	Estirar el tronco (Pilates, Yoga) 
Montar en bici, natación...  	Juegos por turnos  	Salidas desde distintas posiciones (cara y cruz)  	Alternar carreras intensas y descansos 
Soga-tira  	Giros y flexión del cuello  	Circuitos de actividades  	Estiramientos de tríceps 