Cualidades Físicas Básicas

Marca con una X la respuesta correcta.
La flexibilidad es...

- **La capacidad del cuerpo de mantener un esfuerzo prolongado.**
- **Cualidad física que permite la amplitud de movimientos de nuestro cuerpo.**
- **Cualidad física que permite soportar una resistencia mediante la contracción muscular.**
- **Capacidad del cuerpo de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible.**

Los tipos de velocidad son...

- **Traslación, gestual e inercial.**
- **Traslación, gestual y de reacción.**
- **Traslación, gestual y fisiológica.**

Los componentes de la flexibilidad son...

- **Flexión y extensión.**
- **Elasticidad física y movilidad muscular.**
- **Movilidad articular y elasticidad muscular.**

La resistencia es...

- **Mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor tiempo posible.**
- **La tensión que se ejerce sobre una articulación.**
- **La cualidad que nos permite mayor movimiento.**

La fuerza...

- **Nos permite vencer una resistencia mediante la contracción muscular.**
- **Es la suma de la movilidad y elasticidad muscular.**
- **Es un factor fisiológico.**

La velocidad es...

- **El principio de la coordinación motora.**
- **La capacidad de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible.**
- **Es un factor fisiológico.**