



Corporación Municipal de Educación
Escuela Patagonia
Punta Arenas

Guía de Capacidades Físicas Básicas 7mos.

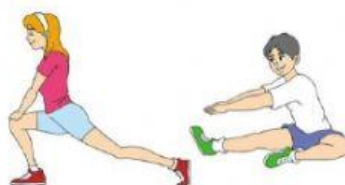


1.- Une con una línea al dibujo correspondiente.

RESISTENCIA



VELOCIDAD



FUERZA



FLEXIBILIDAD



COORDINACIÓN





Corporación Municipal de Educación
Escuela Patagonia
Punta Arenas

2.- Selecciona verdadero y falso según corresponda.

1.- Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento.



2.- La resistencia es la capacidad de soportar una actividad física el mayor tiempo posible, retardando la aparición de la fatiga y/o recuperándonos rápidamente.



3.- La flexibilidad es la capacidad de ejercer tensión muscular contra una determinada resistencia.



4.- La velocidad es la capacidad de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible.



5.- La coordinación es la capacidad física basada en la movilidad articular y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones.



3.- Arrastra el nombre del ejercicio corre a cada capacidad física según corresponda.



RESISTENCIA	FUERZA	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD

TEST COOPERS

SEPARAR PIERNAS

MARATON

SENTADILLAS

AL MAXIMO

VEL. 5 X 10

TOCAR PUNTA DEL PIE

100 M. PLANOS

ABDOMINALES

CON LAS MANOS

FLEXIONES DE BRAZOS