

Valencias Físicas

1.- Selecciona la opción que contiene solo valencias físicas:

- a) Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad
- b) Velocidad, músculos, dominio.
- c) Reacción, flexibilidad, concentración.
- d) Fuerza, respiración, resistencia, motivación.

2.- Une el nombre de la valencia física con la imagen correspondiente



flexibilidad

fuerza

velocidad

3.- Responde en el cuadro verdadero o falso según corresponda de acuerdo al material teórico trabajado en clase:

- a) La velocidad es la capacidad de recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
- b) Un ejemplo de flexibilidad puede ser elevar una pierna lo más que se pueda.
- c) Actividades diarias en las que se hace necesario el uso de la fuerza pueden ser empujar, arrastrar, cargar o levantar pesos.
- d) La potencia es la combinación de ocho valencias físicas básicas.

