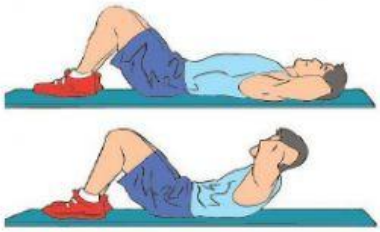
CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES

1.- Relaciona el texto con las siguientes imágenes:

Capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible.

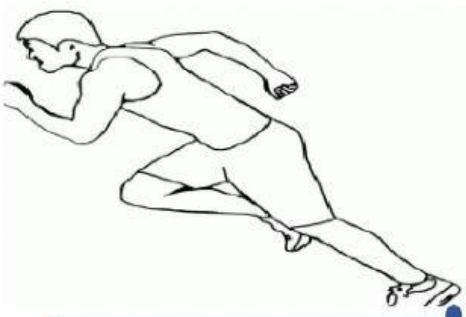
Capacidad física de vencer una resistencia o de afrontarlo por medio de un esfuerzo muscular.

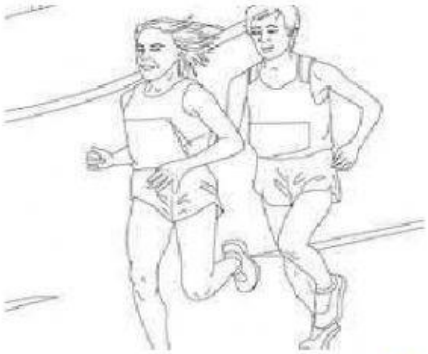
Capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible



Capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte especifica del cuerpo o de todo.

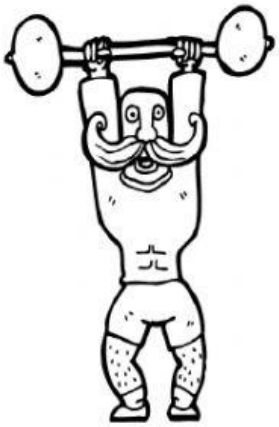
Coloca el nombre que corresponde a cada actividad física.





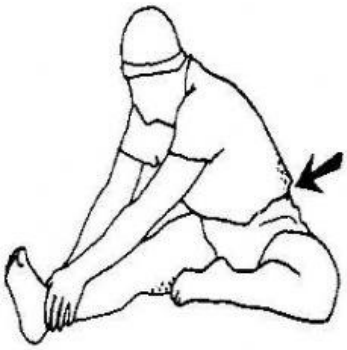
FLEXIBILIDAD

FUERZA



RESISTENCIA

VELOCIDAD



Resistencia: nombra a que tipo de resistencia pertenecen los siguientes gráficos.

Video para realizar la practica en casa: