



LA CONDICIÓN FÍSICA

1. La Condición Física está formada por cuatro capacidades, son _____,

_____, _____ y

2. ¿Qué capacidad trabajamos cuando corremos al inicio de la clase de E. Física?



3. Y cuándo estiramos, ¿qué capacidad trabajamos?



4. ¿Cuántos tipos de velocidad existen?

¿Cuáles son?

5. Relaciona cada deporte con la condición física principal que se desarrolla:

Velocidad

Resistencia

Flexibilidad

Fuerza

Halterofilia

Maratón

Gimnasia rítmica

100 metros lisos

