

# 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*

*Halterofilia*

*Resistencia*

*Maratón*

*Flexibilidad*

*Gimnasia rítmica*

*Fuerza*

*100 metros lisos*

