

## CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: CONCEPTOS

ARRASTRA CADA DEFINICIÓN AL APARTADO QUE CORRESPONDA

| FUERZA | VELOCIDAD | RESISTENCIA | FLEXIBILIDAD |
|--------|-----------|-------------|--------------|
|        |           |             |              |

Capacidad que  
tiene el organismo  
para soportar una  
actividad  
prolongada.

Capacidad de  
realizar movimientos  
con la máxima  
amplitud, con  
facilidad y soltura.

Capacidad de  
oponerse o vencer  
una resistencia.

Capacidad que nos  
permite realizar  
movimientos en el  
menor tiempo posible

## CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: ÓRGANOS Y SISTEMAS DEL CUERPO IMPLICADOS

ARRASTRA CADA DEFINICIÓN AL APARTADO QUE CORRESPONDA

| FUERZA | VELOCIDAD | RESISTENCIA | FLEXIBILIDAD |
|--------|-----------|-------------|--------------|
|        |           |             |              |

El corazón, los pulmones y el sistema cardiorrespiratorio.

Los músculos (su capacidad de estiramiento máximo) y las articulaciones.

Los músculos y su posibilidad de contracción.

Los músculos y el sistema nervioso

# CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

ARRASTRA CADA DEFINICIÓN AL APARTADO QUE CORRESPONDA

**FUERZA**

Ciclismo, maratones,  
natación, remo,  
triatlón...

**VELOCIDAD**

Gimnasia rítmica,  
patinaje, danza,  
golf, yoga...

**RESISTENCIA**

Halterofilia,  
lanzamientos, judo,  
sumo...

**FLEXIBILIDAD**

Carreras de 100, 200  
y 400 en atletismo,  
esgrima

# CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: TIPOS DE EJERCICIOS

ARRASTRA CADA DEFINICIÓN AL APARTADO QUE CORRESPONDA

| FUERZA | VELOCIDAD | RESISTENCIA | FLEXIBILIDAD |
|--------|-----------|-------------|--------------|
|        |           |             |              |

Se realizan ejercicios de estiramiento muscular y de movilidad articular. Deben ser amplios y hasta el final del recorrido.

Intervienen grandes masas musculares. Mejoras el sistema cardiovascular y respiratorio. Suelen durar más de tres minutos.

Se deben realizar movimientos muy rápidos o desplazamientos muy cortos y muy rápidos, o reaccionar a estímulos.

Se contrae la musculatura para vencer un peso, ya sea externo (compañero, balón medicinal, pared, pesas...) o el propio peso del cuerpo (flexiones, abdominales, etc.)

# JUEGOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

COLOCA CADA JUEGO EN LA CAPACIDAD FÍSICA QUE TRABAJA

RESISTENCIA

FUERZA

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD



TIRO DE SOGA



TWISTER



POLIS Y CACOS



EL PAÑUELO



## ¿DE QUE DEPENDE TU CONDICIÓN FÍSICA?



VERDADERO O FALSO: SEÑALA LAS FRASES QUE CREES SON VERDADERAS

TENEMOS PEOR CONDICIÓN  
FÍSICA SI NO HACEMOS  
EJERCICIO, TENEMOS UNA MALA  
NUTRICIÓN Y CONSUMIMOS  
TABACO Y ALCOHOL

LOS GENES NO INFLUYEN EN  
TENER UNA MEJOR CONDICIÓN  
FÍSICA

LA EDAD Y EL SEXO INFLUYEN  
EN LA CONDICIÓN FÍSICA, A  
CADA EDAD LE CORRESPONDE  
UN DESARROLLO FÍSICO

LA COORDINACIÓN DEL  
SISTEMA NERVIOSO NO ES  
IMPORTANTE PARA TENER UNA  
MEJOR CONDICIÓN FÍSICA

LAS CAPACIDADES PSÍQUICAS Y  
LA EXPERIENCIA PREVIA  
TAMBIÉN INFLUYEN PARA  
TENER UNA MEJOR CONDICIÓN  
FÍSICA