

Escribe el nombre de la capacidad que desarrollan cada ejercicio:

Para que sea correcto escribe todo con minúsculas.

flexibilidad fuerza velocidad resistencia

<p>Abdominales</p> 	<p>Carrera continua de 20-30 minutos</p> 	<p>Estiramientos de piernas</p> 	<p>Flexiones de brazos</p> 
<p>Juegos de pases</p> 	<p>Empujar a alguien</p> 	<p>Carreras de relevos</p> 	<p>Estirar el tronco (Pilates, Yoga)</p> 
<p>Montar en bici, natación...</p> 	<p>Juegos por turnos</p> 	<p>Salidas desde distintas posiciones (cara y cruz)</p> 	<p>Alternar carreras intensas y descansos</p> 
<p>Soga-tira</p> 	<p>Giros y flexión del cuello</p> 	<p>Circuitos de actividades</p> 	<p>Estiramientos de tríceps</p> 