



Nombre:

Fecha:

1. **Seleccione V o F según corresponda:**

- La flexibilidad es la capacidad del sistema muscular para vencer, soportar o oponerse a una resistencia. ()
- La flexibilidad es importante para prevenir lesiones y mantener una buena postura. ()
- La flexibilidad no es necesaria para actividades cotidianas. ()
- El trabajo de flexibilidad debe realizarse únicamente al final de una sesión de ejercicio. ()

2. **Unir con línea la respuesta correcta**

-Capacidades físicas básicas-

Fuerza

Es la capacidad de realizar movimientos o recorrer una distancia en el menor tiempo posible, crucial para actividades que requieren rapidez.

Resistencia

Es la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo prolongado durante un período de tiempo, esencial para actividades de larga duración.

Flexibilidad

Es la capacidad de una articulación para realizar movimientos con la máxima amplitud posible, permitiendo una mayor movilidad y prevención de lesiones

Velocidad

Es la capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias, ya sea mediante contracciones musculares estáticas o dinámicas.

3.- **Arrastra el enunciado en el lugar que corresponda.**

-Deportes-

Atletismo

Futbol

Baloncesto

Natación

Voleibol

4.- En un audio de voz, mencione ¿cuál es su deporte favorito y por qué?

5.- Seleccione la respuesta según corresponda.

-Cancha de futbol-

