

EDUCACION FISICA

RELACIONA LAS COLUMNAS

A**Calentamiento**

Conjunto de ejercicios que se realizan antes de una actividad física para preparar músculos y articulaciones.

B**Resistencia**

Capacidad física que permite mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado sin fatigarse rápidamente.

C**Estiramiento**

Habilidad para ejecutar movimientos de manera rápida y eficiente en el menor tiempo posible.

D**Fuerza**

Capacidad de controlar y sincronizar los movimientos del cuerpo con precisión

E**Flexibilidad**

Ejercicios destinados a aumentar la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones.