

NAME _____ CLASS _____

TEACHER _____ DATE _____

Capacidades físicas básicas

Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento.

Une con flechas las definiciones correctas:

VELOCIDAD

AQUELLA QUE NOS PERMITE
LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O
ESFUERZO DURANTE EL MAYOR
TIEMPO POSIBLE.

RESISTENCIA

LA CAPACIDAD DE REALIZAR
ACCIONES MOTRICES CON MÁXIMA
INTENSIDAD EN EL MENOR TIEMPO
POSIBLE.

FLEXIBILIDAD

ES LA CAPACIDAD QUE TIENEN
NUESTROS MÚSCULOS PARA
CONTRAERSE CONTRA UNA
RESISTENCIA

FUERZA

LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS
ARTICULACIONES PARA REALIZAR
MOVIMIENTOS CON LA MAYOR
AMPLITUD POSIBLE