



NOMBRE:

CURSO:

CONDICIÓN Y CAPACIDAD FÍSICA

Para practicar cualquier tipo de actividad física o deportiva necesitamos de unas habilidades o destrezas básicas además de un soporte físico que nos permitan realizar de mejor forma dicha actividad, es decir, de **condición física**. De nada serviría tener muy buena puntería con un balón de Handball, si no tenemos la fuerza necesaria para lanzar desde la distancia que permite el reglamento. La condición física viene determinada por lo que se conoce como las **capacidades físicas o cualidades físicas básicas**. Son aquellas que permiten de forma elemental realizar cualquier tipo de actividad física: **desplazarse rápidamente, soportar esfuerzos durante un cierto tiempo, movilizar objetos, adoptar diferentes posturas con nuestro cuerpo, etc.**

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS SON 4:





TRABAJO EN EQUIPO- RESPONDE

La condición física está compuesta por:

La RESISTENCIA es la capacidad de:

Es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud.

La FUERZA es la capacidad de:

ESCRIBE LA CAPACIDAD FÍSICA QUE NECESITAS PARA REALIZAR ESTAS ACTIVIDADES

Abrocharse el cierre del vestido que está en la espalda.

Correr para alcanzar la micro, que se encuentra a unos metros.

Andar durante 2 horas.

Evitar chocar con otra persona en la calle.

Mover la cama y el closet de tu habitación.

Estar sentado y recoger el lápiz que está en el piso.



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



DESCRIBE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS BÁSICAS. SEÑALA UNA ACTIVIDAD Y UN EJERCICIO PARA CADA UNA.

CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA	ACTIVIDAD COTIDIANA	ACCIÓN DEPORTIVA
RESISTENCIA		
FUERZA		
VELOCIDAD		
FLEXIBILIDAD		