



**Guía número 1 Formativa; Educación Física, Sexto Básico**

**Incremento de las Capacidades Físicas.**

**Nombre:**

**Curso:**

1.-Completa el siguiente cuadro con las cuatro capacidades físicas básicas:

<b>CAPACIDADES FISICAS BASICAS</b>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>
		<input type="text"/>
		<input type="text"/>

2.- A qué Capacidad Física corresponde cada definición:

a.-	
La capacidad neuromuscular de superar resistencias internas o externas, gracias a una contracción muscular estática o dinámica".	
b.-	
Es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación.	
c.-	
La flexibilidad es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación.	
d.-	
Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.	

3.-Observa las siguientes imágenes e identifica y escribe a que Capacidad Física corresponde:

		
		
		