



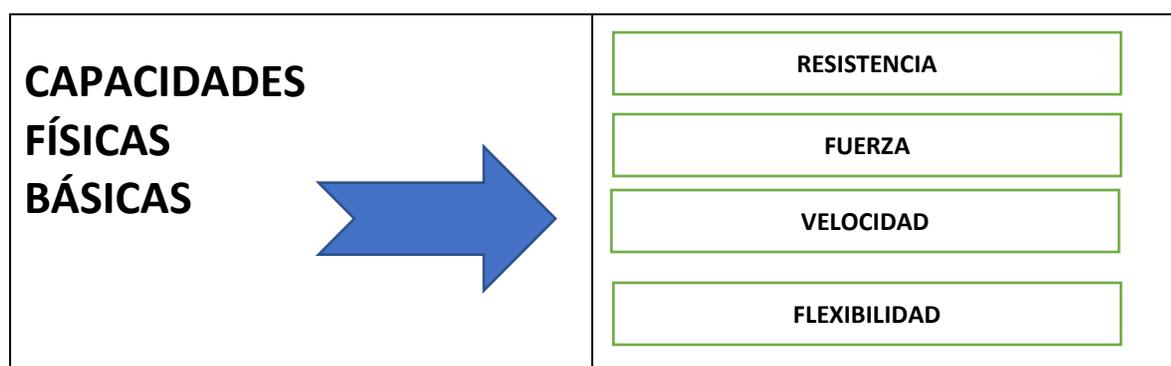
Guía número 2 / Formativa / Educación Física

Capacidades Físicas I.

Nombre:

Curso:

Podemos definir las capacidades físicas básicas como: "los **factores que determinan** la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y **posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento**"



FUERZA:

La capacidad neuromuscular de superar resistencias internas o externas, gracias a una contracción muscular estática o dinámica".

FLEXIBILIDAD:

Es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación.

RESISTENCIA:

Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

VELOCIDAD:

Es la Capacidad física que permite realizar acciones motrices (movimientos) en el menos tiempo posible.

Actividad:

Identifica y escribe debajo de cada imagen a qué Capacidad Física Básica corresponde la acción motriz (movimiento).