

Educación Física 1ºA - TP 4

Prof. Pablo Lori

Fecha límite de entrega: lunes 14 de septiembre

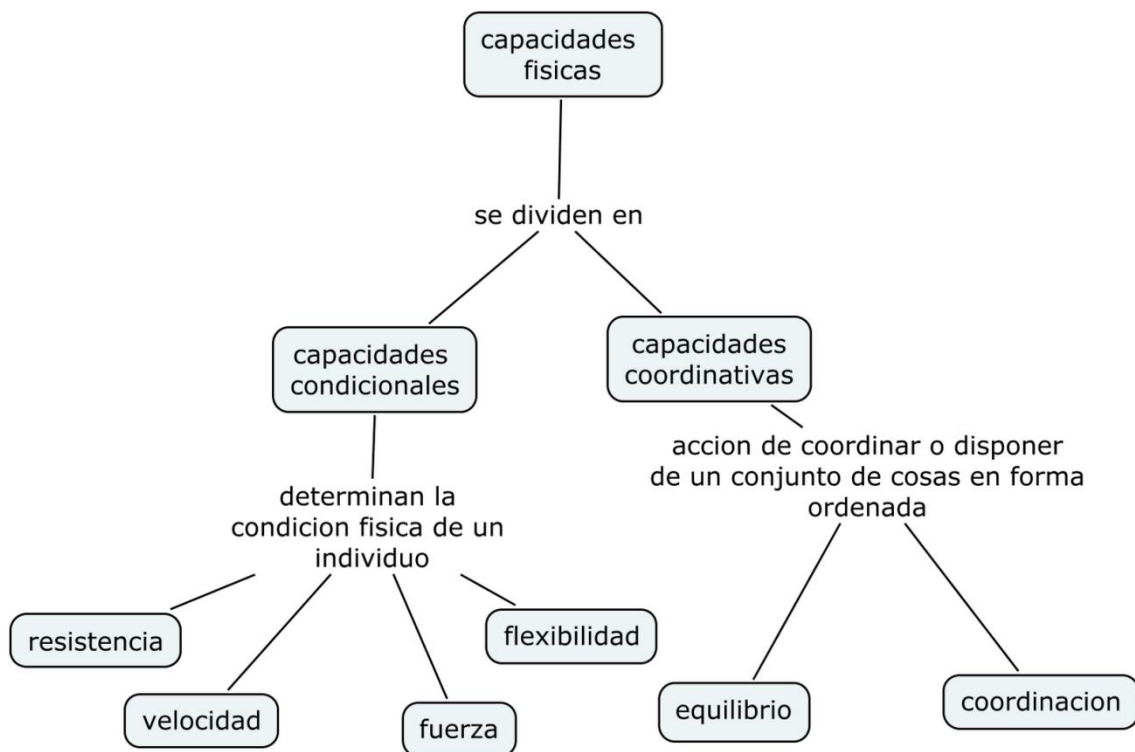
Forma de entrega: pablo.lori@yahoo.com.ar

IMPORTANTE: no se olviden de poner en asunto nombre, año y materia (por ejemplo: OSCAR RODRIGUEZ ED FISICA 2ª)

Las capacidades condicionales

Las capacidades físicas son el conjunto de componentes de la condición física que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de una habilidad motriz.

Las mismas se clasifican en:



Las capacidades físicas coordinativas son aquellas en las cuales el sistema nervioso entra en relación con el sistema muscular, activándolo, moderándolo y conduciéndolo.

Las **capacidades físicas condicionales** son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de una manera consciente.

Observa las siguientes imágenes, investiga y define:

1. Si es una capacidad física condicional
2. Si lo es, de qué clasificación (resistencia, velocidad, fuerza o flexibilidad)

Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3



Imagen 4



Imagen 5

