

Educación Física 3ºA - TP 6

Prof. Pablo Lori

Fecha límite de entrega: lunes 16 de noviembre

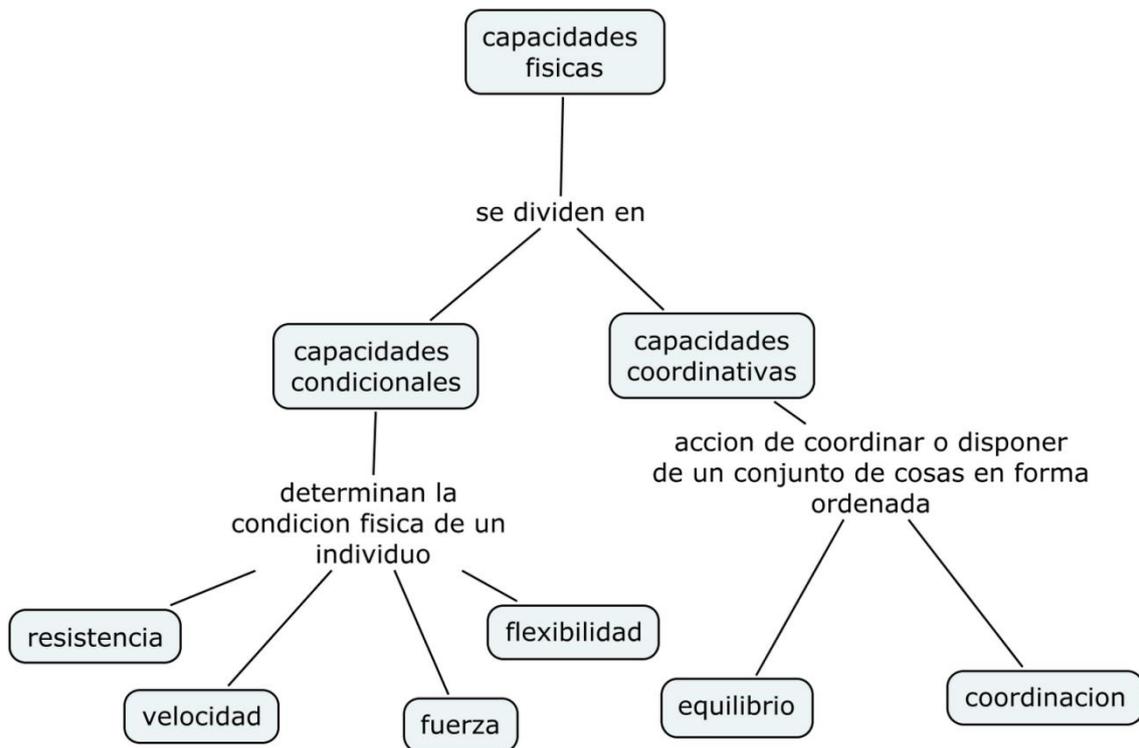
Forma de entrega: pablo.lori@yahoo.com.ar

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.

Investiga y desarrolla:

1. Buscar un ejemplo de cada capacidad condicional:
 - Resistencia
 - Velocidad
 - Fuerza
 - Flexibilidad
2. Adjunta una imagen de cada una y escribe qué actividad o deporte es