***ACTIVIDAD – TEMA: CUALIDADES FISICAS***

*Observa el siguiente video que te llevara a responder el cuestionario:*

[*https://youtu.be/AYNz6s2Sq90*](https://youtu.be/AYNz6s2Sq90)[*https://youtu.be/JwFqEWCK7nw*](https://youtu.be/JwFqEWCK7nw)

1. Mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en el menor tiempo posible:
2. Velocidad.
3. Coordinación
4. Agilidad.
5. Resistencia.
6. Capacidad que permite dar una respuesta motora a un estimulo en un mínimo tiempo:
7. Velocidad de contracción muscular.
8. Velocidad de desplazamiento.
9. Velocidad de reacción.
10. Todas las anteriores.
11. Habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento a velocidad:
12. Velocidad.
13. Coordinación.
14. Prontitud.
15. Agilidad.
16. La definición: “Capacidad que nos permite hacer movimientos con precisión y de forma sincronizada”.
17. Resistencia.
18. Fuerza.
19. Agilidad.
20. Coordinación.
21. La coordinación fina, se demuestra cuando:
22. Pateamos un balón.
23. Cuando hacemos el desayuno.
24. Cuando escribimos.
25. Cuando tendemos la cama.
26. El atrapar una pelota con las dos manos, se utiliza la cualidad física básica de la coordinación:
27. Cuerpo.
28. Gruesa.
29. Fina.
30. Un ejemplo de equilibrio dinámico puede ser:
31. Dormir.
32. Caminar por las calles.
33. De pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo.
34. De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo.
35. Un ejemplo de equilibrio estático puede ser:
36. Estar de pie.
37. Hacer saltos y giros.
38. Cambios de dirección y sentidos.
39. Bailar.
40. El equilibrio…. Es aquel que se sostiene sin ningún desplazamiento. Ej.: estar en pie:
41. Dinámico.
42. Estático.
43. El equilibrio…. Es aquel que se mantiene en un movimiento cualquiera. Ej.: caminar:
44. Dinámico.
45. Estático.

Escribe (f) si es falso o (v) si es verdadera, a los siguientes enunciados:

1. La lateralidad hacer referencia a un sector dominante del cuerpo humano ( )
2. La fuerza es la capacidad física que nos permite soportar un esfuerzo prolongado ( )
3. La resistencia es una capacidad necesaria para vencer una resistencia o movilizar un peso ( )
4. la fuerza explosiva es la capacidad de ejecutar un movimiento rápido de una sola vez, como lanzamientos, saltos ( )
5. la resistencia es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible ( )
6. la acción de salida de un corredor desde el punto de partida, tras escuchar la voz de salida es un ejemplo de velocidad de reacción ( )
7. la velocidad es la capacidad de soportar un trabajo físico por largo tiempo, por ejemplo una carrera de 500 metros ( )
8. Una cualidad física básica es una característica innato adquirida que distinguen los movimientos físicos, estas son:
9. Fuerza, resistencia, agilidad, velocidad.
10. Fuerza, resistencia, agilidad, coordinación.
11. Fuerza, velocidad, agilidad, coordinación.
12. Fuerza, resistencia, agilidad, velocidad, coordinación.
13. Realiza la siguiente sopa de letras:



1. Juega en línea, y realiza un pantallazo como evidencia de tu actividad.

<https://buscapalabras.com.ar/sopa-de-letras-de-cualidades-fisicas.html>