



Nombre:

Curso:

Fecha: del 26 de octubre al 6 de noviembre

06. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales

TIKET DE SALIDA

TICKET DE SALIDA

Las capacidades físicas son:

- A. Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad
- B. Fuerza, resistencia, velocidad, habilidad
- C. Fuerza, capacidad, velocidad, flexibilidad
- D. Giros, resistencia, velocidad, flexibilidad

TICKET DE SALIDA

2.- la escala de borg no ayuda a medir nuestro

- A. Esfuerzo
- B. Capacidad
- C. Vueltas
- D. ritmo

TICKET DE SALIDA

3.- Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos. Esta definición pertenece a:

- A. Fuerza
- B. Flexibilidad
- C. Bailes
- D. carreras

!!!! NOS VEMOS LA PRÓXIMA CLASE REMOTA SINCRONICAS ;!!!!