



NOMBRE DEL ALUMNO: _____
GRADO: _____ GRUPO: _____ No. DE LISTA: _____ FECHA: _____ CALIFICACIÓN: _____

Instrucciones: esta actividad se entregará de manera impresa y completa en el aula para su revisión, deberán tenerla pegada en su libreta.

Actividad 1: Repaso de las capacidades físicas

instrucciones: Llenar el siguiente cuadro comparativo con las diferentes capacidades físicas y sus componentes:

Capacidades condicionales				FLEXIBILIDAD
Movimientos mínimo 3 movimientos	ejemplo: empujar, jalar, carga.			
Ejercicios mínimo 3 ejercicios		Carrera continua, burpees durante 1 minuto, bicicleta.		

Actividad 2: capacidades coordinativas

1.- Describe las capacidades coordinativas e incluye el nombre de una habilidad que requiere esa capacidad:

Capacidades coordinativas	Descripción	Habilidad
Orientación	se define como la habilidad del individuo para determinar y variar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo.	Ubicación espacio-temporal

Sincronización		
Acoplamiento		
Ritmo		
Equilibrio		
Potencia		
Agilidad		