 Taller educación física

Nombre:

Curso:

1-En relación a lo hablado por el profesor durante las clases. Nombre y defina el término *Capacidades físicas básicas.*

**Fuerza:**

**Velocidad:**

**Flexibilidad:**

**Resistencia:**

2- Explique porque es importante un buen calentamiento antes de realizar cualquier deporte o actividad física.

3- ¿Qué es la elongación?

4- Nombre al menos 4 músculos del tren inferior

**5- ¿**Por qué es importante trabajar nuestra musculatura? ¿en que nos beneficia?