

## EDUCACION FISICA

5º AÑO

PROFESORA: Vanesa Ventura

ALUMNO

- 1) Definición de resistencia aeróbica
- 2) Definición de resistencia anaeróbica
- 2) Definición de flexibilidad, nombre dos ejercicios y explique que grupos musculares trabaja
- 3) Cual de estos deportes se trabaja más la flexibilidad?

- Natación.

-Gimnasia Rítmica

-Futbol

-Básquet

- 4) Definición de Fuerza, nombre dos ejercicios y que grupos musculares trabaja

- 5) ¿Qué capacidad física básica es la que más empeora con la edad?

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Flexibilidad

- 6) vóley:

Dibuje la cancha, medidas

Explique brevemente como se juega.

Nombre las reglas básicas

- 7) Deporte alternativo

Explique brevemente como se juega