

## ES N°1- PLAN DE CONTINUIDAD PEDAGÓGICA PARA 3ºA

### EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad N° 3- 3º Trimestre

Profesora: Sabrina Suller

Plazo de entrega: viernes 30 de octubre

Se puede entregar por mail a [sabrinasuller11@gmail.com](mailto:sabrinasuller11@gmail.com) o por WhatsApp al 2241 492403.

## **LAS CAPACIDADES CONDICIONALES**

Las capacidades condicionales son aquellas cualidades físicas que determinan la condición física de las personas y que son mejorables con el entrenamiento. Se les llama condicionales porque el rendimiento físico de un individuo está determinado por ellas.



- 1) Escribe los nombres de las cuatro capacidades condicionales y busca un ejemplo de cada una.
- 2) ¿Por qué crees que es importante entrenarlas? ¿Qué beneficio se puede obtener?
- 3) De las cuatro capacidades condicionales., hay sólo una, que, a medida que pasa el tiempo y crecemos, se va perdiendo si no la ejercitamos. 😞😞😞  
¿Cuál crees que es?
- 4) En la actividad anterior tuviste que elegir una actividad física para realizar y ejercitarte.  
¿Qué capacidad condicional estuviste entrenando?
- 5) Indica debajo de cada imagen, a qué capacidad corresponde.

