

Condicion fisica

consiste en desarrollar tus capacidades para llevar a cabo con exito las actividades fisicas en las que participes conforme a tus posibilidades es decir tu condicion fisica depende de las carecteristicas personales. las capacidades fisicas basicas son aquellas que permiten de forma elemental realizar cualquier tipo de actividad fisica. **resistencia:** es la capacidad fisica basica que nos permite mantener un esfuerzo eficaz durante un periodo de tiempo posible **flexividad:** es la cualidad fisica que nos permite realizar movimientos en toda su amplitud **velocidad:** es la cualidad fisica basica que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible **fuerza:** es la cualidad basica que los musculos tienen para vencer una oposicion externa