****

Departamento de ciencias y educación física

Profesor Camilo Poblete

**Trabajo escrito unidad 1 condición física**

* ¿Qué es la condición física?
* Nombra las cualidades físicas básicas.
* Describa las cualidades físicas básicas y de un ejemplo de cómo trabajar cada una para mejorarlas.
* Casos: Identificar cual cualidad física básica es la que más representa al deporte o actividad recreativa y por qué?
1. Si realizo una maratón de 21 kilómetros ¿qué cualidad física es la que prima en este deporte?
2. Si realizo una carrera de atletismo de 100 mts ¿qué cualidad física es la que prima en este deporte?
3. Si realiza gimnasia artística ¿qué cualidad física es la que prima en este deporte?
4. Si realizo halterofilia ¿qué cualidad física es la que prima en este deporte?