 Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera

 **Unidad Técnica Pedagógica**

**ACTIVIDADES: (EVALUADAS)**

* Describe en forma detallada 2 deportes que contengan las 4 capacidades físicas descritas, justificando en forma completa en que parte de dichos deportes se aprecia cada una de éstas capacidades, explicándolas con ejemplos concretos.
* Menciona y describe un ejercicio de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
* ¿Cómo se puede mejorar cada una de estas capacidades físicas?