FICHERO DE CONDICIÓN FÍSICA

Nombre: ..... Grupo: .....

<table>
<tr><td>Nombre del ejercicio:</td><td>Número de ejercicio:</td></tr>
<tr><td>Capacidad física mejorada:</td><td>Cualidad motriz relacionada:</td></tr>
<tr><td>o FUERZA: f· resistencia – f· explosiva – f· máxima
o FLEXIBILIDAD: estática – dinámica
o RESISTENCIA: aeróbica – anaeróbica
o VELOCIDAD: v· reacción – v· gestual – v· desplazamiento</td><td>o Coordinación
o Agilidad
o Equilibrio</td></tr>
<tr><td colspan="2">Descripción:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Correcciones:</td></tr>
<tr><td>Imagen (dibujo/foto):</td><td>Músculos implicados:</td></tr>
</table>

FICHERO DE CONDICIÓN FÍSICA

Nombre: ..... Grupo: .....

<table>
<tr><td>Nombre del ejercicio:</td><td>Número de ejercicio:</td></tr>
<tr><td>Capacidad física mejorada:</td><td>Cualidad motriz relacionada:</td></tr>
<tr><td>o FUERZA: f· resistencia – f· explosiva – f· máxima
o FLEXIBILIDAD: estática – dinámica
o RESISTENCIA: aeróbica – anaeróbica
o VELOCIDAD: v· reacción – v· gestual – v· desplazamiento</td><td>o Coordinación
o Agilidad
o Equilibrio</td></tr>
<tr><td colspan="2">Descripción:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Correcciones:</td></tr>
<tr><td>Imagen (dibujo/foto):</td><td>Músculos implicados:</td></tr>
</table>