



# *Algunas pruebas de condición física y juegos para mejorarla*



*Pincha en las siguientes capacidades y actividades, para ver un vídeo en el que explicamos cómo mejorarlas y medirlas.*

## **FUERZA DE PIERNAS**

**Salto horizontal**

## **FLEXIBILIDAD**

**Desplazar un objeto por debajo de las piernas**

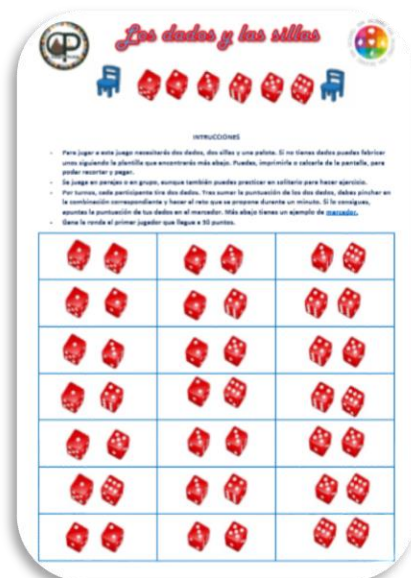
## **COORDINACIÓN**

**Conducción con el pie, lanzamiento, recepción y bote**

## **AGILIDAD**

**Cambiar setas de lugar**

*Y para mejorar todas las capacidades físicas, puedes seguir jugando la las anteriores propuestas de Educación Física. Pincha para acceder a cada juego.*



*¡¡Y si aprovechas tus paseos para correr un poquito, mejorarás tu resistencia y tu velocidad.*

CEIP "EL PERALEJO" - Alpedrete (Madrid)

