

PROPÓSITO:

Conocer las capacidades **físicas** que posee un cuerpo para soportar una **resistencia** externa durante un tiempo determinado.

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

La **resistencia**

es una de las capacidades **físicas** básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad **física** que posee un cuerpo para soportar una **resistencia** externa durante un tiempo determinado.

Me ha gustado esta nota en <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos...>

EJERCICIOS:

realiza los ejercicios propuestos en clase de estiramiento y resistencia

EVALUACIÓN:

toma fotos de los ejercicios de resistencia que realizas en clase y envías a la plataforma

BIBLIOGRAFÍA: