

Resistencia

Propósito: Conocer las Capacidades Físicas que posee un cuerpo para soportar una resistencia eterna durante un tiempo determinado.

Resumen: 37 Grados, 55 Grados de Temperatura. 150 Grados de Gravedad, un humano no puede durar tiempo sin comer 45 días, un humano no se puede encerrar solo en una habitación 45 minutos Por que el Corazón y las Tripas se escuchan.

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 durante un Tiempo determinado.

La Resistencia en Educación Física

Es la habilidad que tiene un organismo de esgorgarse y permanecer activo por un largo periodo de tiempo, así como también la capacidad de resistir, soportar y recuperarse de la fatiga.



Resistencia Parte 2

1. ¿Qué es la actividad física?

A. Ejercitar el cuerpo.

B. Mantener una vida saludable.

C. Es todo lo que se realiza en constante movimiento.

R: da C.

2. ¿Para qué sirve la educación Física?

A. Tener un mejor estilo de vida.

B. Jugar.

C. Beneficio al desarrollo corporal y mental.

R = La C.

3. ¿Qué beneficia la educación la física?

A. El cuerpo.

B. Los pies.

C. La salud física y mental.

R = La C.

4. ¿Qué es la educación física?

A. Es una disciplina que es parte del proceso educativo de toda persona.

B. Es un movimiento corporal.

R= La A.

5. ¿Qué entendió del Video?

R= Lo entendí que la educación física es un juego y es muy importantes para nosotros y para nuestra Salud.

6. ¿Qué deportes es el que más le gusta y por qué?

R= el Ciclismo, Porque me ayuda a tener fuerza en las Piernas.