

8 se entrena todo el cuerpo.

9 se cuida salud cardiovascular y cerebrovascular.

10. previene la diabetes tipo 2, la osteoporosis y la artritis.

- Escribe las reglas del triatlón.

R/=

- El casco

- Natación

- Acoples

- Torso cubierto

- Bicicletas

- Dorsales

- Traje de neopreno

faio.

Escribe cuáles son

1 las características físicas del sujeto que practica el triatlón.

R/=

- Buena salud mental - fuerza y resistencia

- Buen físico

- Buena velocidad.

- Buena flexibilidad

- que se previene la artritis, osteoporosis, diabetes tp 2

2. Cuales son sus actitudes, aptitudes, y motivacion del deportista.

R/=

- El poder cumplir sus metas.
- ganar una carrera.
- Ponerse mas estricto asi mismo.
- Resistencia general.
- Resistencia muscular.
- movilidad articular.
- fuerza muscular.
- Potencia de velocidad.
- Flexibilidad.
- Elegacion muscular.

3. Cuales son las capacidades practicas del deportista.

R/=

- La rapidez de los fenomenos del pensamiento.
- La situacion emocional.
- la carga fisica realiza influye en los procesos de toma de eleccion.

- Llegar a conclusiones de manera relampagueante.

- los fenomenos del pensamiento tiene lugar en el deporte con frecuencia.

4 escribe las capacidades Coordinativas del deportista.

R/= son: agilidad, Coordinacion, equilibrio.

son las capacidades fundamentales de los deportistas.

5 Enumere las cualidades físicas utilizadas en el triatlón.

R/= 1 Buena distribución del oxígeno

2 Resistencia

3 Talento para correr

4 talento para pedalear

5 talento para nadar durante mucho tiempo.

6 tener porcentajes bajos de la grasa corporal

7 utilizado su totalidad de depósitos glucogenos en pruebas de larga duracion