

TEMA Resistencia

Willian Salinas
Fecha de inicio 2021-02-22
Fecha de entrega 2021-03-05
Tema Resistencia

Proposito

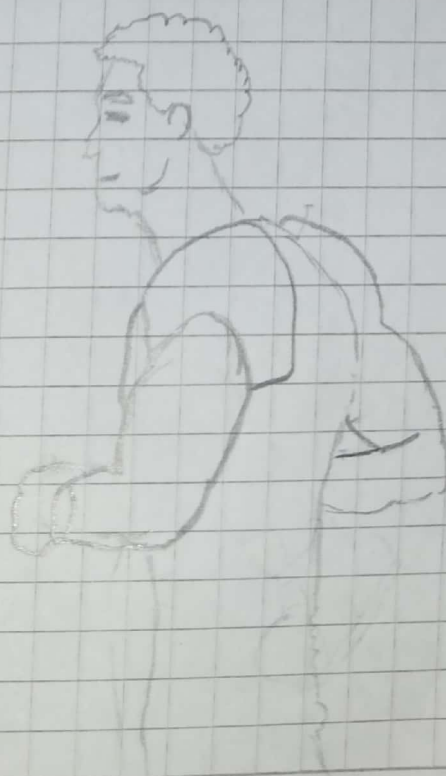
conocer las capacidades físicas que posee el cuerpo para soportar una Resistencia externa durante un tiempo determinado

explicacion

es una de las capacidades físicas básicas particularmente aquellas que nos permiten llevar a cabo una actividad o el esfuerzo durante el mayor tiempo una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una Resistencia externa durante un tiempo

la Resistencia en educación física

es la Habilidad que tiene un organismo de esforzarse y permanecer activo por un largo periodo de tiempo así como también la capacidad de Resistir soportar y Recuperarse de la fatiga



Actividades
① Comenta entre compañeros la importancia del proceso de la Resistencia

Respuesta
La Resistencia así como los ejercicios de fuerza aumentan los almacenamientos de energía en el músculo. Esto es importante porque el agotamiento de la reserva de energía muscular principal mente de carbohidratos provoca fatiga en las actividades de Resistencia.

② Reconoce los tipos de Resistencia que se desarrolla en la clase de Educación Física

Respuesta

Centadilla	Trotar	Correr	Cunquillas	Estiramientos
Saltar	Abdominales	Mariposas		Equilibrio