

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI SECRETARÍA DE EDUCACIÓN	 TALLER DE AREA			INSTITUCION EDUCATIVA JUAN DE AMPUDIA 	
	CÓDIGO	VERSIÓN	FECHA DE APROBACION		PAGINA
	FO-GA-007	02	09-02-2016		1 DE 1
AREA	FECHA		GRADO	DOCENTE	
TALLER #6 EDUCACION FISICA	19-08-20		4-3	LUCY VIDAL GONZALEZ	

NOMBRE: _____

DESEMPEÑO: Ejecuto adecuadamente ejercicios físicos relacionados con las capacidades físicas.

Fecha de entrega: 2 de septiembre 2020

RESISTENCIA AERÓBICA



Dentro de la educación física, existen dos tipos muy comunes de resistencia, como lo son la resistencia anaeróbica, y la resistencia aeróbica.

La resistencia anaeróbica (también llamada resistencia muscular), es aquella que permite al individuo, un esfuerzo muscular lo más duradero posible, obviamente en las condiciones anaeróbicas, un ejemplo para esta cualidad es la “halterofilia “o levantamiento de pesas (halteras).

Mientras que la resistencia aeróbica (también conocida como orgánica), es aquella que permite a la persona, un esfuerzo muscular más duradero que de costumbre, basándose en la correcta ejecución de la respiración, aprovechando de la mejor manera posible el oxígeno.

DISFRUTA ESTOS AEROBICS

https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU



ACTIVIDAD EN CASA

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ✚ ¿De acuerdo al texto define resistencia con tus palabras?

- ✚ ¿Cuál es la diferencia entre resistencia anaeróbica y aeróbica?

- ✚ ¿Qué beneficios trae para la salud del ejercicio aeróbico?

- ✚ Escribe los reconocimientos o logros de María Isabel Urrutia

NOTA. El trabajo una vez desarrollado, debe ser subido a la plataforma Google Classroom mediante el correo institucional asignado al estudiante. Por favor no enviar al correo institucional del Docente ya que dicho correo es solo para información.