

Educación Física 4º A – TP 4

Prof. Pablo Lori

Fecha de entrega: miércoles 14 de septiembre

Forma de entrega: al mail pablo.lori@yahoo.com.ar

IMPORTANTE: en el asunto deben escribir nombre, año y materia, x ejemplo: OSCAR RODRIGUEZ ED FISICA 2A

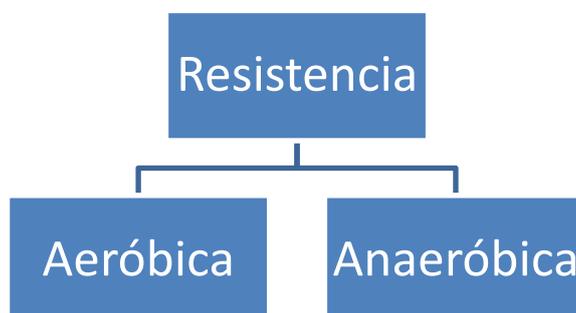
La resistencia:

Las capacidades físicas son el conjunto de componentes de la condición física que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de una habilidad motriz.

Las mismas se clasifican en:

- Capacidades coordinativas (equilibrio y coordinación)
- Capacidades condicionales (resistencias, velocidad, fuerza y flexibilidad)

La resistencia es entonces, una capacidad física condicional y la misma puede ser aeróbica o anaeróbica.



Resistencia aeróbica:

Es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados media y baja intensidad, durante un tiempo largo.

Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido.

Esta implica más del 40% de la musculatura total del cuerpo

Resistencia anaeróbica:

Es la capacidad de alta o máxima intensidad durante un tiempo prolongado.

Se caracteriza por tener deuda de oxígeno.

Dependiendo su intensidad, puede tener residuos o no (ácido láctico).

Características	Resistencia aeróbica	Resistencia anaeróbica
<ul style="list-style-type: none"> • Duración • Intensidad • Aporte de oxígeno • Frecuencia cardíaca 	<ul style="list-style-type: none"> • Larga • Media-baja • Suficiente • 120-160 pp-mm 	<ul style="list-style-type: none"> • Máxima posible (corta) • Alta • Insuficiente • 170-200 pp-mm

Actividad:

Investiga y desarrolla 3 ejemplos de cada uno de los tipos de resistencia (aeróbica y anaeróbica).

Recuerda que en una actividad física determinada, predomina una de estas, sin dejar de lado la otra.