



Guía número 3 / Formativa Educación Física

Capacidades Físicas II / RESISTENCIA

Nombre:

Curso:



SU TRABAJO PRODUCE EFECTOS SALUDABLES COMO:

- ✓ MEJORA EL SISTEMA CARDIOCIRCULATORIO.
- ✓ MEJOR FUNCIONAMIENTO APARATO RESPIRATORIO.
- ✓ MEJORA EL ESTADO DE ANIMIO DE LA PERSONA.
- ✓ LOS MUSCULOS SE ADAPTAN AL EJERCICIO Y LA PERSONA SE FATIGA MENOS.

DEPENDE DE FACTORES COMO:

- ✓ CAPACIDAD DE LOS APARATOS RESPIRATORIOS Y CIRCULATORIOS.
- ✓ TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES.
- ✓ COMBUSTIBLE ENERGETICO.
- ✓ INTENSIDAD DEL EJERCICIO.
- ✓ EDAD.
- ✓ ENTRENAMIENTO.
- ✓ MOTIVACION.

RESISTENCIA

ES LA CAPACIDAD FÍSICA QUE PERMITE REALIZAR UN TRABAJO PROLONGADO, SOPORTANDO O RETRASANDO LA APARICIÓN DE FATIGA.

TIPOS

GENERAL

Capacidad para realizar sin fatigarse distintas actividades.

ESPECIFICA

Capacidad para realizar sin fatigarse una actividad específica.

AEROBICA

El ejercicio se realiza con una actividad baja o media, se aporta la cantidad de oxígeno necesario para permanecer activo.

ANAEROBICA

El ejercicio se realiza con una intensidad muy alta, se genera una deuda de oxígeno.

ORGANICA

Participa mas del 40 % de los músculos.
Exigencia para el sistema cardiorrespiratorio

LOCAL

La participación no supera el 40%