

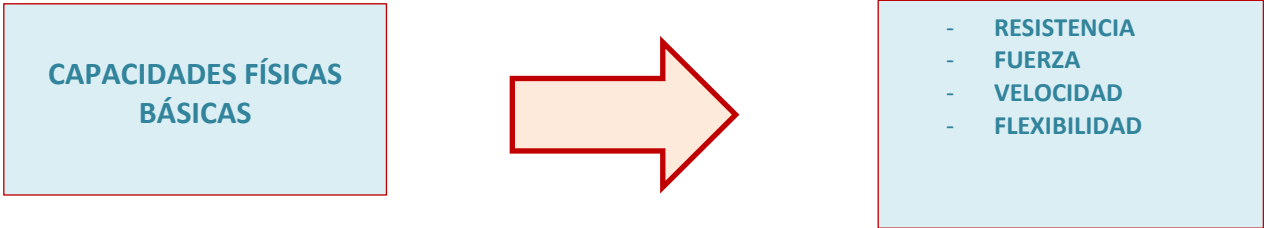


Guía número 5
Capacidades Físicas

IMPORTANTE: es imprescindible que el estudiante asista a clases virtuales para poder desarrollar las Habilidades de la asignatura. Esta guía de aprendizaje es un apoyo y complemento a las clases.

NOMBRE	
CURSO	
OA	OA06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.

Las Capacidades Físicas Básicas las podemos definir “los factores que determinan la condición Física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada Actividad Física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento.



➤ **RESISTENCIA:**

Es la Capacidad Física que nos permite realizar una Actividad Física o esfuerzo durante el **MAYOR** tiempo posible.



➤ **Su trabajo produce efectos SALUDABLES como:**

- Mejora el Sistema Cardiorrespiratorio.
- Mejor funcionamiento del Aparato Respiratorio.
- Mejora el estado de ánimo de la persona.
- Los músculos se adaptan al ejercicio y la persona se fatiga menos.