COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro"

2021 Año de la Ética.

Educación Física
Octavo Básico
Prof: Daniela Acevedo Moya
dacevedo@soceduc.cl

Guía número 5

Capacidades Físicas: Resistencia

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	OA03 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

Resistencia

Es la capacidad física que nos permite realizar un trabajo durante un tiempo prolongado soportando o retrasando la aparición de fatiga.

- **Su trabajo produce efectos saludables como:**

  -Mejora el Sistema Cardiorrespiratorio.

  -Mejor funcionamiento del Aparato Respiratorio.

  -Los músculos se adaptan al ejercicio y se fatigan menos.

  -Mejor estado de animo de la persona.

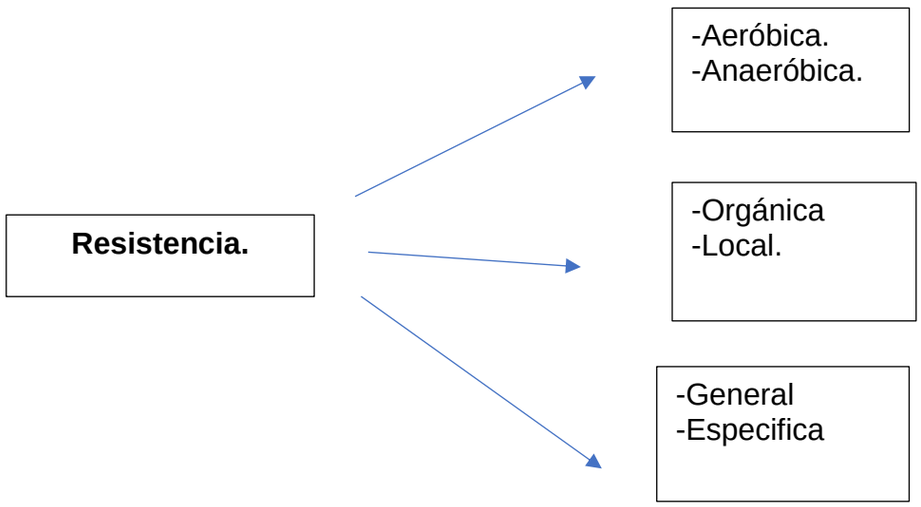
- **Depende de factores como:**

  -Capacidad del Aparato Cardiorrespiratorio.

  -Combustible energético.

  -Intensidad del ejercicio.

  -Edad

  -Entrenamiento.

- **<u>Se clasifica en:</u>**