**Según el texto anterior responde:**

**Actividad 1:**

1.- ¿Qué ocurre con la falta de actividad física en forma regular?

2.- ¿Qué ocurre en los músculos del organismo al realzar actividad física en forma regular?

3.- ¿Qué ocurre en las articulaciones del cuerpo al realizar actividad física de forma regular?

4.- ¿ Qué ocurre con la grasa del cuerpo al realizar actividad física de forma regular?

**Estudia los siguientes conceptos**: **Cualidades Físicas Básicas.**

**Actividad 2:**

1.-**Resistencia** Es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible del ejercicio.

**Tipos de resistencia**

**Resistencia aeróbica**: Es la capacidad de nuestro metabolismo de soportar la fatiga y el agotamiento, son ejercicios de larga duración y baja intensidad.

**Resistencia anaeróbica**: Es la capacidad de nuestro cuerpo de ejercitar ejercicios de corta duración y alta intensidad.

2.- **Fuerza muscular**: Es la capacidad de un musculo o un grupo de músculos de ejercer tensión contra una carga u otro cuerpo en un movimiento.

3.-**Flexibilidad: Es** el rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen las articulaciones de moverse libremente.

4.- **Velocidad:** Es la capacidad de una persona en desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

**Actividad 3:**

Frente a cada deporte o ejemplos de ejercicios, anota la cualidad física básica que representan, pueden ser una o más cualidades.(marcar con x)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Resistencia Aeróbica | Resistencia anaeróbica | Fuerza | Flexibilidad | Velocidad |
| Sentadilla. |  |  |  |  |  |
| Abdominales. |  |  |  |  |  |
| Natación. |  |  |  |  |  |
| Carrera de 100 metro planos. |  |  |  |  |  |
| Subir escaleras. |  |  |  |  |  |
| Trotar |  |  |  |  |  |
| Basquetbol. |  |  |  |  |  |