

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

                    **Rancagua**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 6 básicos. Fecha: 1 al 5 de junio. |
| OA : 06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de **resistencia cardiovascular,** fuerza, velocidad y flexibilidad. |

**Guía de actividades**

**¿Qué es la Resistencia?**

La **resistencia** es una de las capacidades **físicas** básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

**TIPOS DE RESISTENCIA .AEROBICA**



**Tipos de ejercicios aeróbicos:**



**Beneficios del ejercicio aeróbico nivel cardiovascular, respiratorio, muscular y psicológico.**

