

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

**Rancagua**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 6 básicos. Fecha: 6 al 17 de Julio. |
| OA : 06 Retroalimentar 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. |

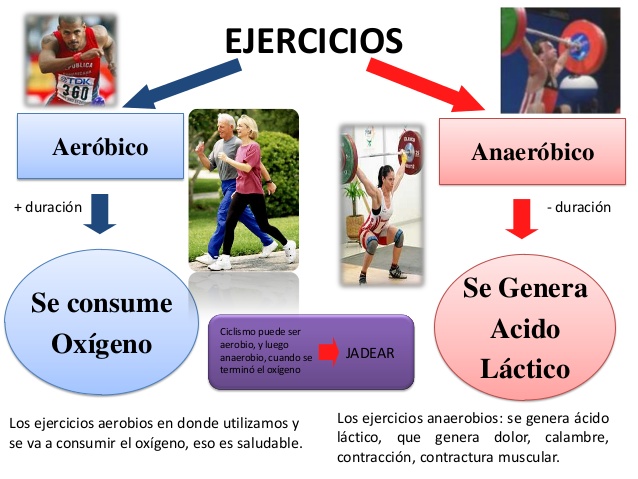
**GUIA DE ACTIVIDADES**

**Continuando con esta unidad la semana pasada trabajamos la resistencia aeróbica y la anaeróbica te hago un recordatorio:**

En esta imagen notaras que existe una diferencia entre **resistencia aeróbica y** **anaeróbica:**

En **la resistencia aeróbica** se trabaja con oxígeno donde los ejercicios son de larga duración y baja intensidad.

En la **resistencia anaeróbica** se trabaja sin oxígeno donde los ejercicios son de corta duración y alta intensidad.



Esto es muy importante saberlo es la clave para reconocer una resistencia de la otra.

