 **Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

 **Unidad Técnica Pedagógica**

**Asignatura:** Educación Física y Salud.

**Curso:** 1° Medios.

**Unidad:** Acondicionamiento Físico y Salud. (Resistencia y velocidad)

* **Ciclistas.**
* **Corredor de maratón.**
* **Nadador de Fondo**

**¿Qué es la resistencia?**

**Es la cualidad física que tiene una persona para soportar un esfuerzo durante un tiempo prolongado.**

**EJEMPLOS**

**TIPOS DE RESISTENCIA:**

* **Resistencia Aeróbica:** Esfuerzo de intensidad moderada, cuando el oxígeno que llega a los músculos que trabajan es suficiente para realizar el ejercicio.
* **Resistencia Anaeróbica:** Esfuerzo muy intenso y de corta duración, cuando el oxígeno que llega a los músculos es insuficiente o incluso falta total de éste.

MENCIONA 2 EJEMPLOS DE RESISTENCIA ANAERÓBICA:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

MENCIONA 2 EJEMPLOS DE RESISTENCIA AERÓBICA:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

 **Unidad Técnica Pedagógica**

**¿Qué es la velocidad?**

**Combinación entre tiempo de reacción y el tiempo de movimiento. Frecuencia máxima para realizar un ejercicio o movimiento en tu tiempo específico.**

¿Cómo incrementar la velocidad?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dentro del atletismo existen varias pruebas atléticas donde encontramos algunas de resistencia u otras de velocidad, en el siguiente recuadro mencionan 4 de cada una.

PRUEBAS DE VELOCIDAD

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PRUEBAS DE RESISTENCIA.

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_