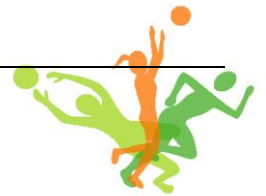


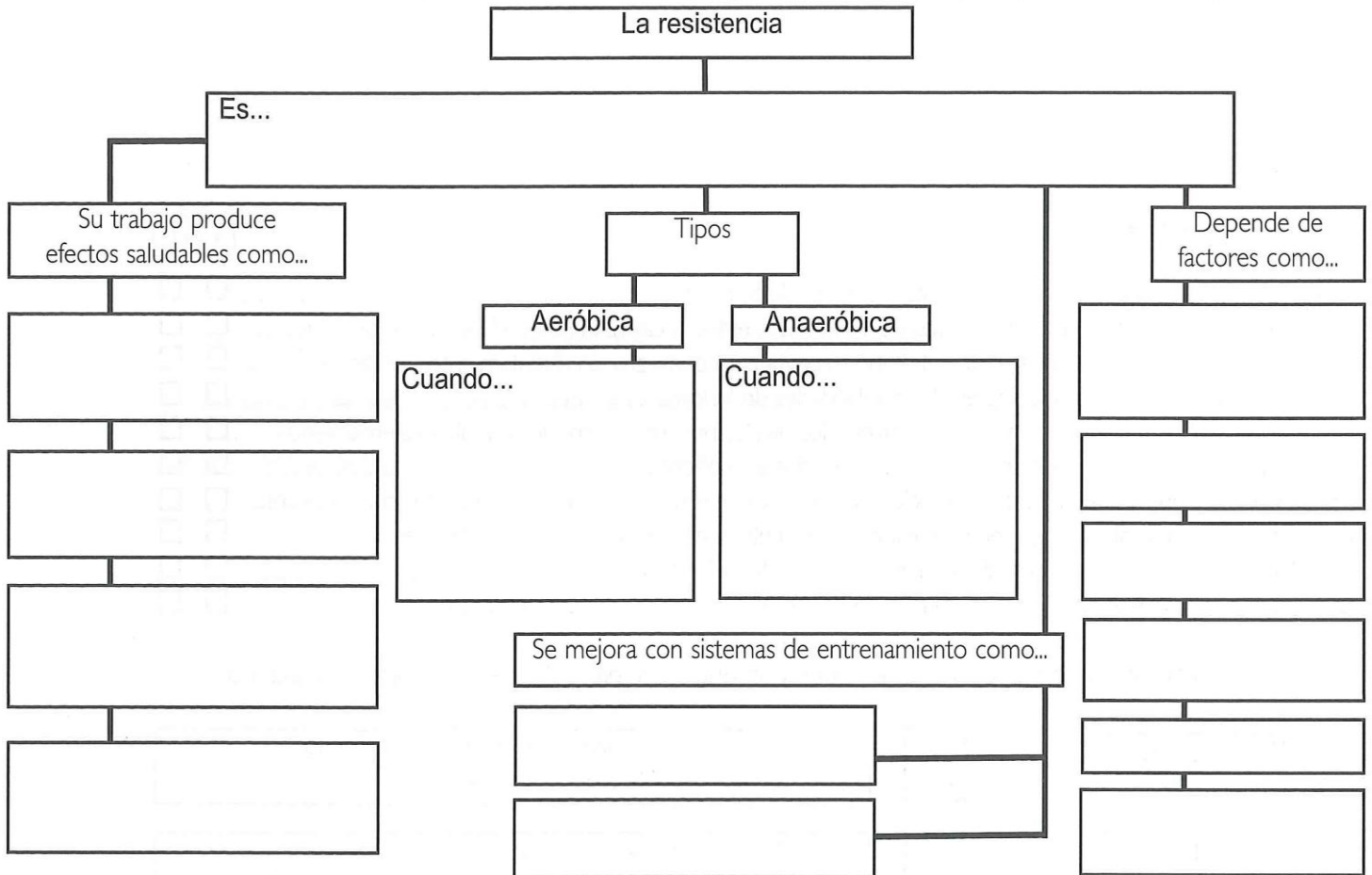
TEMA 3: LA RESISTENCIA (I)



1. Describe el significado de los siguientes conceptos.

- Actividad física:
- Fatiga:
- Frecuencia cardíaca:

2. Completa el siguiente **MAPA CONCEPTUAL**



3. Completa la información de los cuadros. Tipos de resistencia.

Tipo de Resistencia	Duración del ejercicio	Intensidad del ejercicio	¿Hay deuda de oxígeno?	Duración del combustible energético	Ejemplo
Resistencia anaeróbica					
Resistencia aeróbica					

Nombre: _____ curso: _____

4.- Sistemas de entrenamiento de la Resistencia.

- _____ - _____

5.- Diferencias entre ambos. **PALABRA CLAVE** QUE LOS DIFERENCIA.

6.- Dos Ejemplos de cada uno de los sistemas.

SISTEMA: _____

SISTEMA: _____

- _____

- _____

- _____

- _____

7.- ¿Qué función cumple el aparato respiratorio al practicar ejercicios de resistencia?

8.- ¿Por qué aumenta la frecuencia respiratoria al realizar ejercicio físico?

9.- ¿Por qué se debe respirar bien al realizar actividades de resistencia?

10.- Indica un aspecto clave para que la respiración sea correcta al practicar Carrera Continua.