

¡Buenos días! Por estas semanas estamos trabajando con los chicos “Capacidades Físicas”, y por ello intentaran realizar esta actividad para luego comentarla en clases.

La **RESISTENCIA AEROBICA** es una de las capacidades que tenemos cada una de las personas y que se puede entrenar.

Significa la capacidad del cuerpo de realizar actividades físicas **por un tiempo prolongado** sin sentirse muy cansado, gracias a que el oxígeno llega bien a sus músculos. Es como si el cuerpo pudiera "respirar" bien mientras se mueve, sin que le cueste mucho. Por ejemplo: correr, nadar, andar en bicicleta, etc.



- Pensar en familia que actividades realizamos en la semana en las que se trabaje la resistencia aeróbica. **CONTAME EN CLASES TU RESPUESTA.**