

ACTIVIDAD VIRTUAL 05/05/2025

5ª GRADO

¿Qué es la resistencia aeróbica?

Es la capacidad que tiene el cuerpo (específicamente los sistemas circulatorios y respiratorios) de mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo gracias al balance de oxígeno.

Mejora la función cardiorrespiratoria, lo que fortalece el corazón y los pulmones, y ayuda a mantener sanos el sistema circulatorio y respiratorio, también tiene beneficios para la salud mental, pues está asociada a la menor presencia de síntomas de depresión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y jóvenes realicen al menos 60 minutos de actividad física al día.

Los niños que practican ejercicios de resistencia aeróbica también experimentan mejoras en su estado de ánimo, ya que reducen la depresión y la ansiedad. Estos ejercicios pueden incluir actividades como correr, nadar, andar en bicicleta y bailar, que son divertidas y ayudan a mantener a los niños activos.

- **DEBERAS BUSCAR E INDAGAR QUE ACTIVIDADES PODRIA SER EJEMPLO DE PRACTICA DE LA RESISTENCIA AEROBICA, PARA IMPLEMENTARLA EN CLASES.**