

## TRABAJO N° 2 DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Profesora:** Goette, Andrea

**Cursos:** 2do año 1°, 2° y 3° división.

**Fecha de entrega:** 24/04/20

### **Desarrollo de los contenidos:**

- **RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA**

La **resistencia cardiorrespiratoria** es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

- **FUERZA MUSCULAR**

La **fuerza muscular** es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

- **FLEXIBILIDAD**

La **flexibilidad** es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

### **ACTIVIDADES:**

1. Realizar un ejercicio de fuerza durante 20 segundos.
2. Realizar un ejercicio de flexibilidad durante 20 segundos.
3. ¿Qué músculos trabajaste?
4. A tu criterio ¿cuál es la importancia a nivel físico de desarrollar la fuerza y la flexibilidad?

**Aclaración:** Podrás mandar la actividad mediante un pequeño video demostrando los 2 ejercicios y diciendo cual es de fuerza y cual es de flexibilidad o hacer un trabajo escrito con dibujos explicando lo mismo.

El trabajo tendrá que tener nombre, apellido, curso y nombre de la institución.

**Se deberá mandar al siguiente correo: [andrea\\_goette@yahoo.com.ar](mailto:andrea_goette@yahoo.com.ar)**