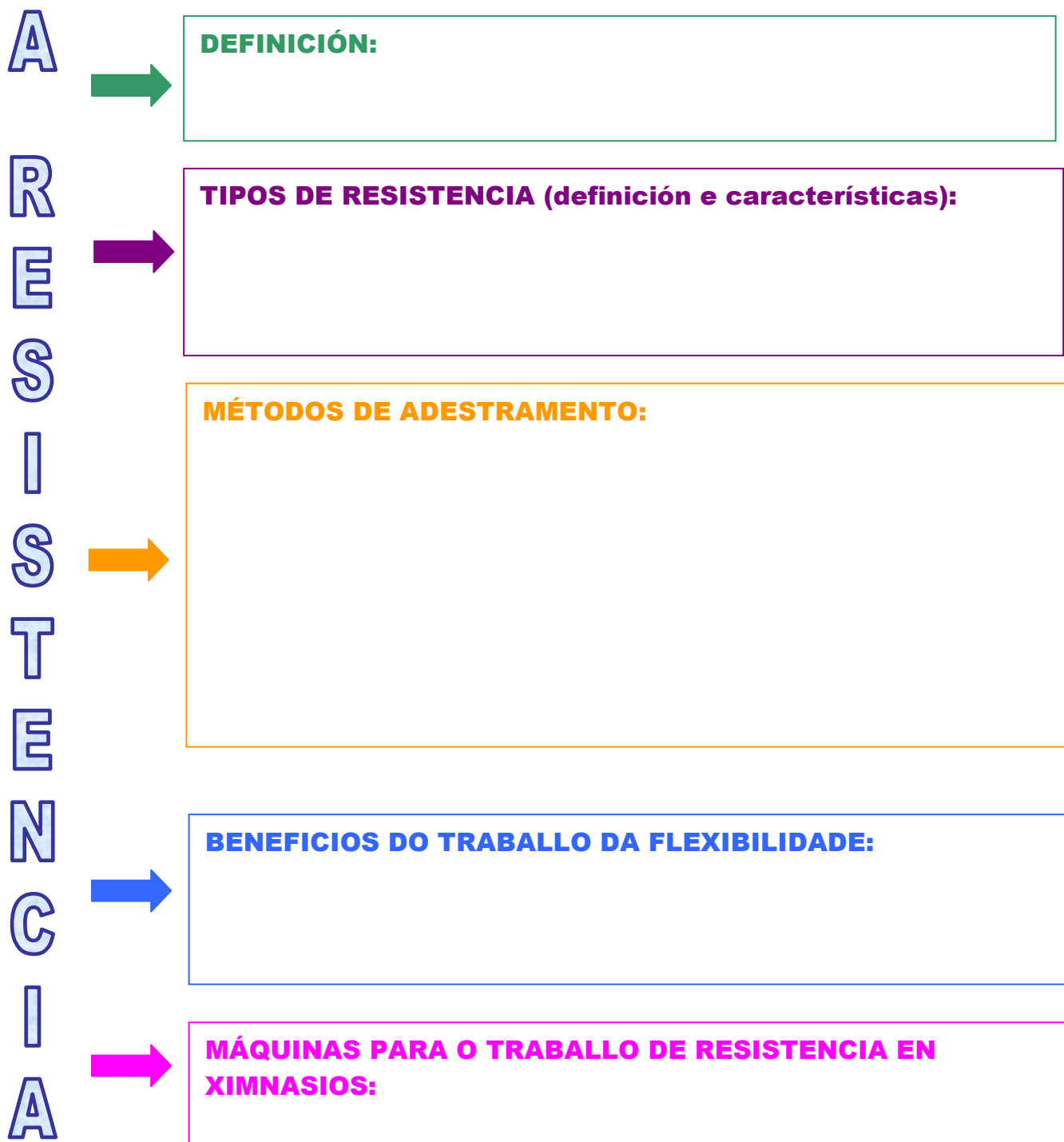


SECCIÓN 03
EXERCICIOS DE APOIO

Exercicio 1: Completa o seguinte esquema – resumen sobre a capacidade de resistencia:



SECCIÓN 03 SOLUCIÓNS: EXERCICIOS DE APOIO

EXERCICIO 1:

A




DEFINICIÓ: É a capacidade dun individuo, a nivel físico e psicolóxico de levar a cabo un exercicio de certa intensidade durante o maior tempo posible, soportando así a fatiga que nel apareza e recuperándose de forma rápida tras rematar ese exercicio.

**R
E
S
I
S
T
E
N
C
I
A**



TIPOS DE RESISTENCIA:

AERÓBIA	ANAERÓBIA
E a capacidade que permite realizar esforzos de intensidade media – baixa, durante moito tempo, mantendo un equilibrio entre o aporte e o consumo de osíxeno.	Permite soportar e manter un esforzo de intensidade elevada durante o maior tempo posible. o osíxeno captado non é suficiente.
- 50% - 70% FCM - 130 – 160 p.m. - Glicosa, lípidos e proteínas (en presenza de osíxeno).	-85% a 100% F.C.M. - 180 o máis p.m. - ATP muscular, fosfocreatina (PC) o glicosa (sen presenza de O ₂)
	a) ALÁCTICA
	Ata 15 segundos aproximadamente. 100m. atletismo
	b) LÁCTICA
	Ata 3 min. 800 m. atletismo



MÉTODOS DE ADESTRAMENTO:

CONTINUOS	FRACCIONADOS
Duración elevada -Non hai pausas Intensidade media-baixa	Duración curta - Pausas de descanso Intensidades altas
+O Adestramento continuo +O farlek +O adestramento total	+ Adestramento Interválico + A pista anaerobia



BENEFICIOS DO TRABALLO DA FLEXIBILIDADE:

- ♥ Fortalece o corazón aumentando o seu tamaño e o grosor das súas paredes musculares.
- ♥ Prevén enfermidades cardíacas.
- ♥ Dsminue a frecuencia cardíaca en repouso.
- ♥ Mellora a capacidade de transporte de osíxeno e nutrientes aos músculos.
- ♥ Aumenta o número de capilares sanguíneos.
- ♥ Aumenta a capacidade pulmonar.
- ♥ Tonifica os músculos.
- ♥ Favorece o crecemento e fortalecemento dos nosos músculos e osos.
- ♥ Axuda no control do peso corporal.
- ♥ Aumenta a nosa capacidade para soportar a fatiga.



MÁQUINAS PARA O TRABALLO DE RESISTENCIA EN XIMNASIOS:

Cinta de correr, bicicleta estática, step, ergómetro (remo)...etc.