**Educación Física.**

**Cursos: 4to y 5to año.**

**Trabajo IV**

**Docente: Meier Martín**

**Tema: “Resistencia aeróbica y anaeróbica”**

**Fecha de entrega: 11/09/2020**

**Consignas.**

1. Concepto de resistencia aeróbica.
2. ¿Qué beneficios nos aporta en entrenamiento de la resistencia aeróbica?
3. ¿Cómo se la entrena?
4. ¿Qué importancia tienen las pulsaciones al momento de hacer una actividad aeróbica?
5. Concepto de resistencia anaeróbica.
6. ¿Cómo se la entrena?
7. ¿Qué recursos energéticos utiliza nuestro cuerpo en ambos casos?

Les dejo un par links con videos donde pueden obtener algunos datos importantes.

<https://youtu.be/VHx6I5tzmfY>

<https://youtu.be/kmF4OL6vhmk>