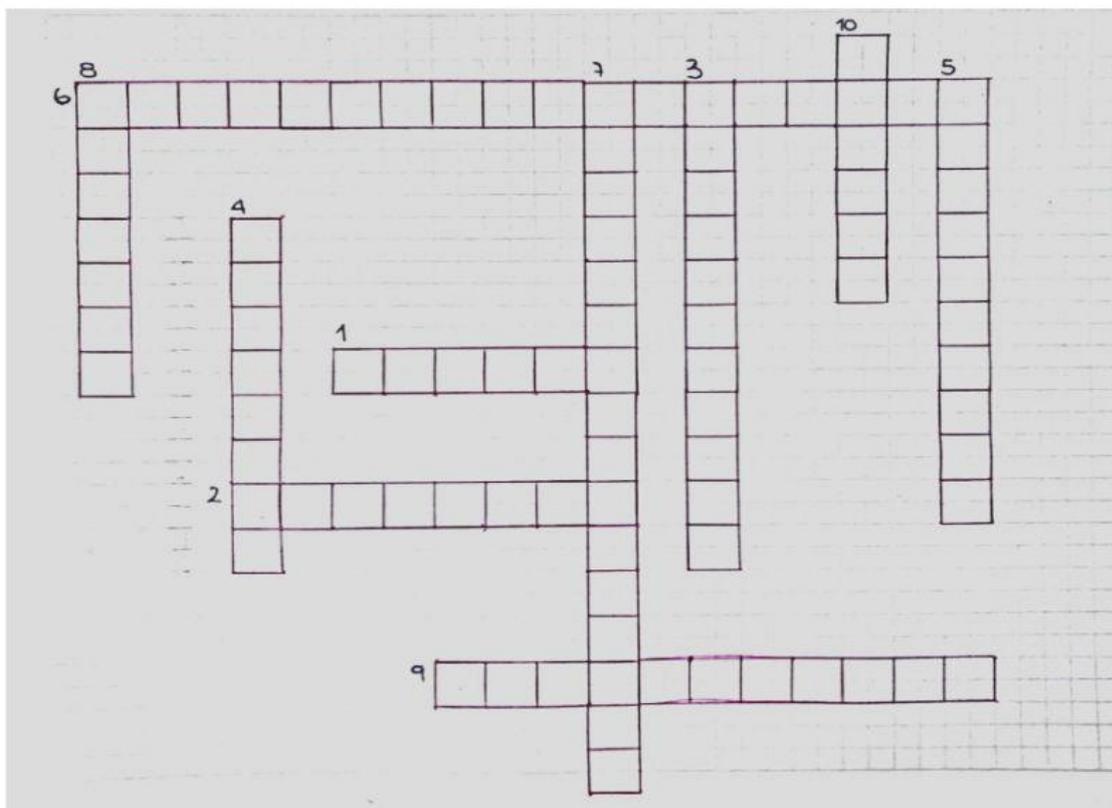


CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

RESISTENCIA

Crucigrama resistencia física



Horizontal

1. Modo de decir o hacer con orden
2. consiste en recorrer una distancia relativamente larga mediante un esfuerzo físico continuado (más de 30 minutos), sin interrupciones ni pausas
6. puede utilizarse de forma similar para medir la intensidad cuando la carga de trabajo
9. Se trata de correr distancias relativamente cortas a un ritmo alto, intercalando periodos de recuperación activa entre cada uno de ellos. Sirve para trabajar la potencia aeróbica.

Vertical

3. Capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo
4. Que se produce con la utilización de oxígeno libre.

5. Es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible en presencia de una deuda de oxígeno producida por el fuerte esfuerzo y que será pagada una vez que finalice o aminore suficientemente. Se la conoce también con el nombre de muscular, local o específica.

7. Es el volumen de oxígeno consumido por los tejidos corporales por unidad de tiempo. Se expresa en ml/min y cuando se corrige con el peso corporal se expresa en ml/kg/min. Nos sirve como indicador de la cualidad aeróbica.

8. Consiste en realizar una carrera intercalando continuos cambios de ritmo, de distancia, de intensidad de las zancadas, de frecuencia de las mismas. Es un juego de ritmo y de distancias

10. Es la disminución de la capacidad física del individuo debida, bien a una tensión muscular estática, dinámica o repetitiva, bien a una tensión excesiva del conjunto del organismo o bien a un esfuerzo excesivo del sistema psicomotor (musculo esquelético)