**TALLER N°2**

**Responde.**

1. ¿Qué es la resistencia **aeróbica?**
2. ¿Qué es la resistencia **anaeróbica?**
3. Nombra 3 ejemplos de deportes en los que predomine la resistencia **aeróbica**
4. Nombra 2 deportes en los que predomine la resistencia **anaeróbica.**

**Actividad N°1**

Trota y mueve tus articulaciones. En filas de cuatro integrantes Toca la lenteja lo más rápido que puedas.

**Actividad N°2**

Corre y mueve la lenteja al siguiente aro.

**Actividad N°3**

Corre hasta el cono, toma de la mano a tu compañero y devuélvete, luego repite el trayecto hasta que todos

**Actividad N°4**

Aplica la siguiente sesión de entrenamiento físico:

* Multisaltos sobre vallas
* Skipping sobre escalera de coordinación
* Burpees
* Flexión de codos
* Plancha abdominal

**Actividad N°5**

Ejecuta ejercicios de flexibilidad tren inferior y superior.