

14 UNIDAD	SUB UNIDAD	TEMA	SUB TEMA	ACTIVIDADES
CAPACIDADES ORGANICAS		AEROBICA (Presencia de oxígeno).	GENERAL	<p>Hace referencia a lo <u>cárdio respiratorio</u> con la participación de grandes grupos musculares.</p> <p>Cuando se trabaja con pequeños grupos musculares, mediante actividades que impliquen larga o media duración, con mediana intensidad o pausas incompletas. Carreras continuas, <u>cross country</u>, trabajos en circuitos, juegos, mini deportes, haciendo énfasis en: VOLUMEN: hace referencia a la cantidad de trabajo. INTENSIDAD: la exigencia. CARGA: a los intervalos.</p>
		ANAEROBICA (Ausencia de oxígeno)	GENERAL	<p>Hace referencia a la capacidad de movimiento tener un trabajo, sin mantener presencia de O2 oxígeno, solo en la reserva de los tejidos.</p>
	RESISTENCIA		ESPECIFICAS	<p>Cuando activa un pequeño grupo muscular. Se trabaja con actividades de corta duración.</p>
				