



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

## **GUÍA DIGITAL N° 15**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 1° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**SEMANA :** 31 de Agosto al 04 de Septiembre de 2020.

**DIAS DE ATENCION CONSULTAS:** Lunes a Viernes  
15:00 a 16:00 hrs

**MAIL CONTACTO PROFESORA:**

nathaliamontenegropizarro@gmail.com



Mis Queridos niños y niñas espero se encuentren muy bien en sus casas, recuerden que a través de las guías virtuales estaremos comunicados y trabajando en tus aprendizajes, es importante que realices tus actividades ya que yo realizo las guías para ti con mucho cariño para que no dejes de aprender a pesar de las dificultades que hoy tenemos que enfrentar.

# 1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

| <u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>                                                                                                                   | <u>CONTENIDO</u>                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Resistencia</li><li>- Circuitos</li></ul> |
| <u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>                                                                                                                      | <u>HABILIDADES</u>                                                                |
| <b>OBJETIVO DE LA CLASE:</b><br>Realizan ejercicios físicos desarrollando la resistencia, a través de circuitos.                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar</li><li>➤ Ejecutar</li></ul>     |

# INSTRUCCIONES



Utilizar ropa  
cómoda



Botella de agua



Lugar  
seguro



Y MUCHAS GANAS DE  
TRABAJAR!!!!!!

# LA RESISTENCIA FISICA

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia **aeróbica** y la resistencia **anaeróbica**.

### RESISTENCIA AEROBICA

Sería aquélla que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno

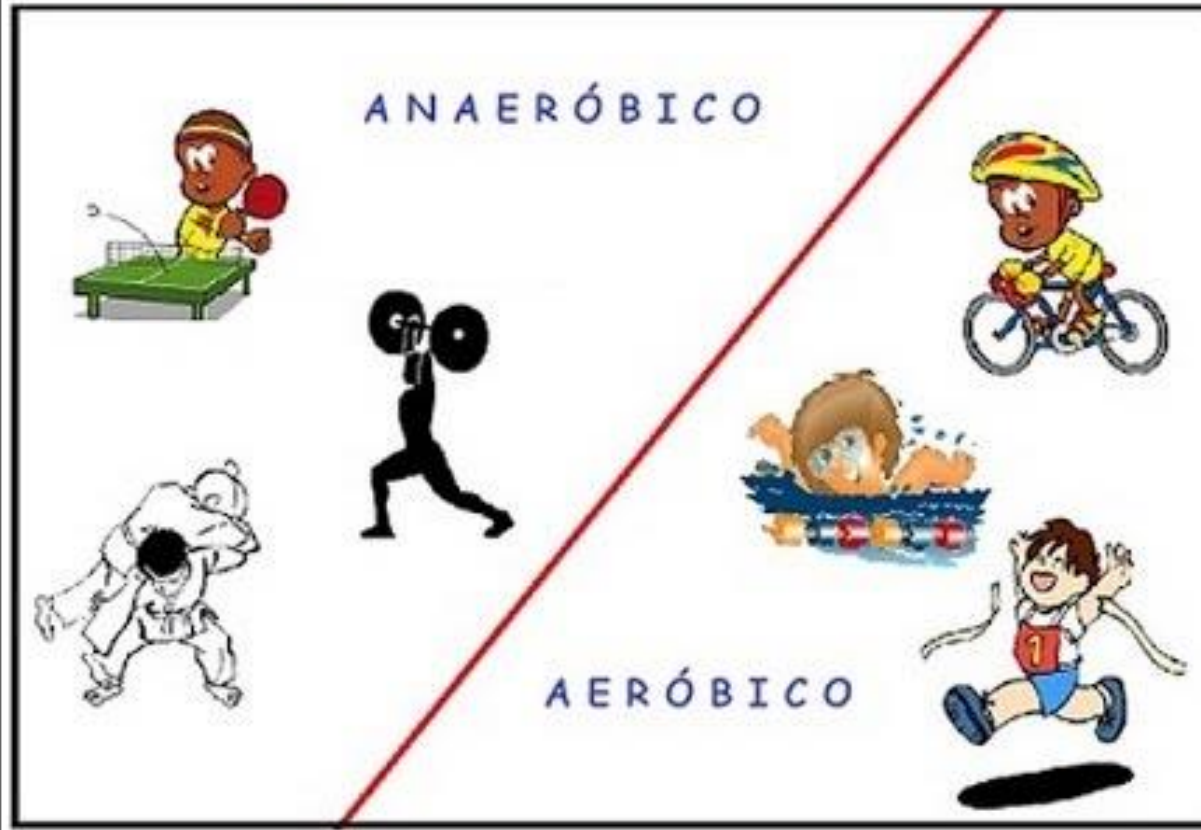


### RESISTENCIA ANAEROBICA

Está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos.



## El ejercicio aeróbico y el ejercicio anaeróbico ¿Son realmente diferentes?



### **3: TAREA**

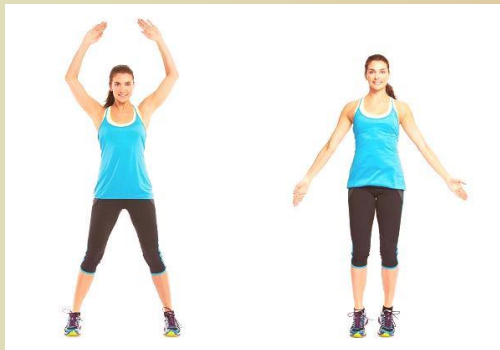
De acuerdo a la información entregada sobre la RESISTENCIA , deberán seguir las instrucciones:  
Realizaran 4 ejercicios de resistencia en cada estación. Cada estación debe repetirse 2 veces.

#### **Actividad n° 1:**

Realizaran 4 ejercicios de RESISTENCIA.

#### **1° ESTACION : ESTRELLITA**

Deberán realizar salto de estrellita, levantando brazos y separando piernas, formando una estrella con el cuerpo. ( repetir 10 veces)



#### **2° ESTACION : SENTADILLA**

Separar las piernas a la altura de los hombros, manos al frente y bajar con la espalda recta, es como sentarse en una silla ( repetir 10 veces)



## **3: TAREA**

### **3° ESTACION : Skipping**

En el mismo lugar, trote rápido, levantando rodillas. Sin moverse de su puesto ( repetir 10 veces)



### **4° ESTACION : PLANCHA**

Colocarse boca abajo apoyando los codos y punta de pie, manteniendo 5 seg . ( repetir 3 veces)



# ESTIRAMIENTOS

Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



## 4: SOLUCIONARIO

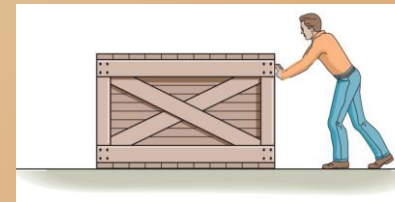


En esta oportunidad **NO** encontrarás un solucionario de la **ACTIVIDAD N° 1**.  
Ya que cada estudiante debe realizar la actividad practica.



## **5: TICKET DE SALIDA**

Escribe tus respuestas en el cuaderno de asignatura.



Observa esta imagen y responde la siguiente pregunta.

**1-. ¿ Cual de estos ejercicios se trabaja la resistencia?**

- a) El auto de carrera
- a) Hombre arrastrando caja
- b) Hombre trotando
- c) personas realizando ejercicios de flexibilidad.

## **INDICADORES DE EVALUACION**

Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos o ejercicios continuos que desarrollen la resistencia.





