



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N° 15

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 5° 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>
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	<ul style="list-style-type: none">- Resistencia- Circuitos
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
OBJETIVO DE LA CLASE: Realizan ejercicios físicos desarrollando la resistencia cardiovascular, por medio de estaciones, mejorando la condición física.	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar➤ Ejecutar

INSTRUCCIONES



Utilizar ropa
cómoda



Lugar
seguro



Botella de agua



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

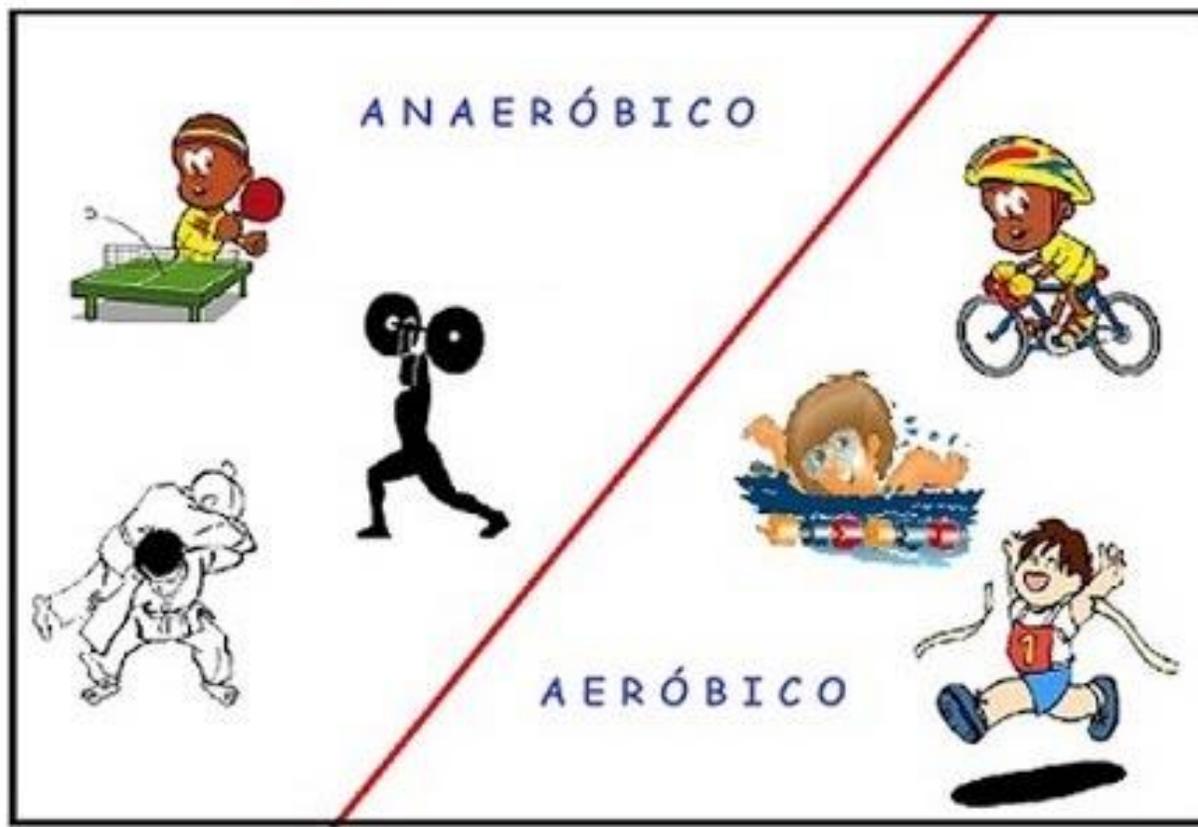


RESISTENCIA ANAEROBICA

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)



3: TAREA

5° ESTACION : Toca pie con salto

En el mismo lugar, deberán tocar su pie con la mano contraria. Durante 15 segundos



6° ESTACION : Plancha con levantamiento de pierna.

En la misma posición plancha, levanta la pierna hacia arriba 10 veces y luego cambia la pierna.



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.



INDICADORES DE EVALUACION

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

Observa esta imagen y responde la siguiente pregunta.

1-. ¿ Cual de estos ejercicios se trabaja NO se trabaja la resistencia?

- a) Hombre trotando
- b) Hombre sentado y personas realizando flexibilidad.
- c) Hombre trotando
- d) mujer realizando plancha con pierna arriba.
- e) Ninguna de las anteriores.





