



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

## **GUÍA DIGITAL N° 15**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 6° 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 desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.</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> Realizan ejercicios físicos desarrollando la resistencia cardiovascular, por medio de estaciones, mejorando la condición física.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar</li><li>➤ Ejecutar</li></ul>

# 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

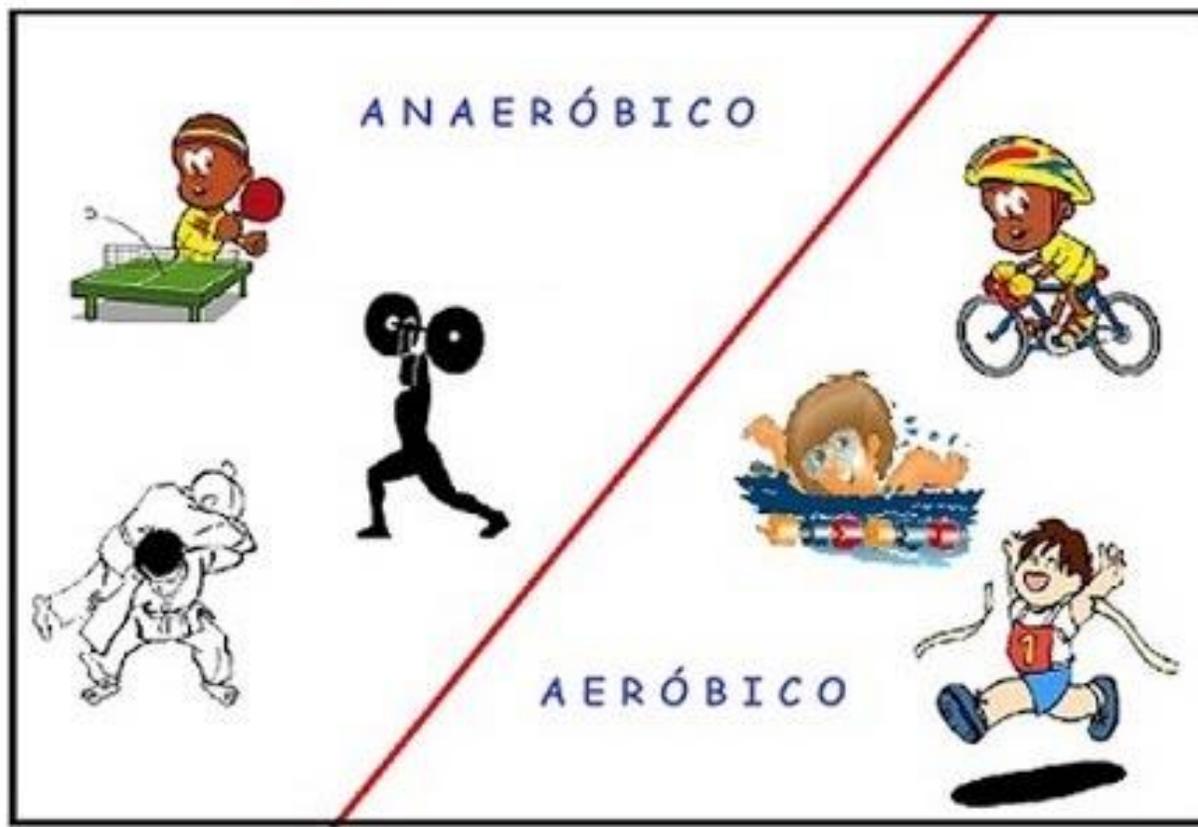


## RESISTENCIA ANAEROBICA

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.



## ACTIVIDAD N° 2:

Deberás realizar 4 ejercicios de RESISTENCIA, que no sean los anteriores que coloque, busca en internet si es necesario y realiza una rutina de ejercicios en 4 estaciones con música si quieres o utilizar otro elemento como tu quieras. Deberán grabarte y enviárselo a mi correo [nathaliamontenegropizarro@gmail.com](mailto:nathaliamontenegropizarro@gmail.com).

**No debe superar los 3 min.**

**VAMOS TU PUEDES!!!!!!**



# 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.





**En esta oportunidad NO encontrarás un solucionario de la ACTIVIDAD N° 2. 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.







SI VAMOS  
A CONTAGIARNOS  
QUE SEA DE *esperanza*

QuieroEnCasa