**Condición física y salud**

**Resistencia aeróbica y anaeróbica**

**Nombre:**

**Curso:** 6° Básico **Fecha:** 5 al 16 de oct. 2020

**Objetivo de la guía:** conocer y ejecutar las capacidades físicas básicas en distintas actividades enfocado en la resistencia aeróbica y anaeróbica.

**OA de unidad:** OA 3

**Asignatura:** Educación Física y salud. **Profesor**: Jorge Felipe Muñoz Salazar

**Correo**: [jmunoz@pedrodevaldivia-temuco.cl](mailto:jmunoz@pedrodevaldivia-temuco.cl) **Fono**: +56954353102

**Instrucciones:**Lee la siguiente tabla y luego desarrolla las actividades que viene a continuación.

**Resistencia aeróbica y anaeróbica.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Resistencia:**  **Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prolongados o intensos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos** | | |
| **Aeróbica** | **Anaeróbica** | |
| **Esfuerzos de mediana y baja intensidad**  **De mediana y larga duración**  **Existe presencia de Oxigeno**  **Ejemplo: Triatlón, una Maratón.** | **Esfuerzos de alta intensidad y corta duración.**  **Corta duración (menores a 3 min)**  **Existe déficit de oxígeno.** | |
| **Láctica** | **Aláctica** |
| **Baja presencia de oxígeno (O2)**  **Corta duración del ejercicio (desde los 30 – 120 segundos)**  **Ejemplo: 400 metros planos.** | **Sin presencia de oxigeno**  **Corta duración del ejercicio (0 – 30 segundos de duración del ejercicio)**  **Ejemplo: 100 metros planos. Lanzamiento de jabalina.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ejercicio**  **Actividad:**   * Realiza este circuito de ejercicios al menos 4 veces. Cada vez que termines una vuelta, descansas dos minutos. Repite esto hasta completar las 5 vueltas como mínimo. * **Realiza la rutina de ejercicios y envía al correo o al WhatsApp un video evidenciando el desarrollo de los ejercicios.** * Registra tus frecuencia cardiaca al inicio y al final de la rutina.   **Una vez finalizado responde la siguiente pregunta según la información que esta al inicio de la guía:**  **¿Qué tipo de resistencia se está utilizando en el primer ejercicio del circuito?** | **Cantidad** | **Imagen de referencia** |
| **Salto estrella o Jumping jacks** | **20 repeticiones** |  |
| **Flexiones en plano inclinado** | **10 repeticiones** |  |
| **Escaladores** | **20 repeticiones** |  |
| **Plancha con toque de hombro** | **20 repeticiones** |  |