**Retroalimentación Guía N° 9 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

1. **Condición Física Resistencia**

**RESISTENCIA**

**Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prolongados o intensos.**

**Beneficios: Mejorar el sistema cardiovascular.**

1. Describe con tus palabras el elemento de la condición física de Resistencia y porque es importante desarrollarla.

**La resistencia es el elemento de la condición física que podemos definir como aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Es importante desarrollarla, ya que nos ayuda a estar en forma y nuestros sistema cardiovascular será capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno en todas las actividades físicas que realicemos.**

1. ¿Cuáles son los tipos de Resistencia que existen? Define con tus palabras cada uno de ellos.

**Existen dos tipos de resistencia:**

**Resistencia aeróbica: es la capacidad del organismo de mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo gracias a la adquisición continua de oxígeno.**

**Resistencia anaeróbica: es aquella que surge cuando practicamos ejercicios que requieren un esfuerzo físico considerable, de gran intensidad.**

1. Nombra 3 beneficios que nos aporta el entrenamiento de la Resistencia.

* **Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio.**
* **Mejora la presión sanguínea, ya que la sangre circula con más fluidez.**
* **Mejora el metabolismo de las grasas y disminuye el nivel de las mismas en sangre.**

1. Escribe 3 ejemplos de ejercicios para cada uno de los tipos de Resistencia.

|  |  |
| --- | --- |
| Resistencia Aeróbica | Resistencia Anaeróbica |
| TRIATLON | **CARRERA 200 METROS PLANOS** |
| CICLETADA (1 HORA) | **NADAR** |
| TROTE CONTINUO (45 MINUTOS) | **SALTAR LA CUERDA** |

Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso (Justificar las falsas)

1. \_\_**V**\_\_\_ La Resistencia es la capacidad de soportar un esfuerzo por un tiempo prolongado.
2. \_\_**F**\_\_\_ En la resistencia aeróbica no es necesario el consumo de oxígeno.

**Al ser un ejercicio de larga duración, si es importante el consumo de oxigeno en todo momento.**

1. \_\_**V**\_\_\_ El triatlón es un ejemplo de resistencia.
2. \_\_**F**\_\_\_ Desarrollar la resistencia no favorece a la perdida de grasa y la quema de calorías.

**Al realizar un ejercicio de larga duración, siempre favorece la perdida de grasa.**

1. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=DYgHOXmb8k4>, ejecuta los ejercicios y responde que tipo de resistencia corresponde cada uno de ellos:

|  |  |
| --- | --- |
| Numero de Ejercicio | Tipo de Resistencia |
| Ejercicio N°1 realizado por 30 segundos. | **ANAERÓBICA** |
| Ejercicio N°2 más un trote de 40 minutos. | **AERÓBICA** |
| Repetir el ejercicio N°3 5 veces. | **ANAERÓBICA** |
| Ejercicio N°4 más un cicletada de 1 hora. | **AERÓBICA** |
| Ejercicio N°5 realizado por 40 segundos. | **ANAERÓBICA** |

1. Resuelve el siguiente crucigrama:

|  |
| --- |
| A |
| N |
| A |
| E |
| R  X |
| O |
| B |
| I |
| C |
| A |

T

R

I

N

O

L

T

O

N

E

G

I

1. Deporte olímpico que está compuesto por 3 pruebas físicas (natación, ciclismo y carrera).
2. Tipo de resistencia que se caracteriza por la ejecución de actividades físicas de corta duración y de alta intensidad.
3. Elemento principal que necesita nuestro cuerpo para poder realizar actividades físicas de larga duración.
4. Tipo de Resistencia que se utiliza para mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo.

A

E

R

O

B

I

C