**Guía de autoaprendizaje N° 9 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

**Nombre**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Curso**\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha**\_\_\_\_\_

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA6:** Identificar y describir actividades físicas que desarrollen la condición física por medio de la Resistencia.

**Instrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=RNliYB07UJM>
* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
* **Correo electrónico:** [efis.6basico@gmail.com](mailto:efis.6basico@gmail.com)

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

|  |  |
| --- | --- |
| Resistencia Aeróbica | Resistencia Anaeróbica |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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

1. \_\_\_\_\_ La Resistencia es la capacidad de soportar un esfuerzo por un tiempo prolongado.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ En la resistencia aeróbica no es necesario el consumo de oxígeno.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ El triatlón es un ejemplo de resistencia.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ Desarrollar la resistencia no favorece a la perdida de grasa y la quema de calorías.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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. |  |
| Ejercicio N°2 más un trote de 40 minutos. |  |
| Repetir el ejercicio N°3 5 veces. |  |
| Ejercicio N°4 más un cicletada de 1 hora. |  |
| Ejercicio N°5 realizado por 40 segundos. |  |

1. Resuelve el siguiente crucigrama:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

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.

**Condición Física**

**Natación**

**Ciclismo**

**Atletismo**

**Anaeróbica:** Capacidad del organismo para realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad.

**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.

**Es aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.**

**Resistencia**