**Retroalimentación guía N° 10 Educación Física y Salud**

**5° Básico**

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

\_**R” La resistencia es mantener un ejercicio durante el mayor tiempo posible y es importante por que nos ayuda mejorar nuestro sistema respiratorio y el funcionamiento del corazón.**

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

\_**R” Una es la resistencia aeróbica que es realizar un ejercicio el mayor tiempo posible utilizando poca energía y el segundo es la resistencia anaeróbica que es de tiempo reducido, pero utiliza mucha energía.**

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

* \_\_**Mejora de la circulación de la sangre.**
* \_\_**Aumenta la capacidad pulmonar.**
* \_\_**Mejora el sistema inmune.**

1. Dibuja 1 ejemplo de ejercicios o juego de resistencia aeróbica.



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

* \_**F**\_\_ Al trotar lentamente para mejorar mi condición física, estoy trabajando resistencia anaeróbica.

\_\_\_**Al trotar lentamente estamos desarrollando la resistencia aeróbica**.

* \_**V**\_\_ Resistencia es la capacidad que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

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

* \_**V**\_\_ Al mejorar la resistencia también puedo aumentar el desarrollo del corazón y mejorar su funcionamiento.

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

\_**F**\_\_ Si no realizo ningún tipo ejercicio durante la cuarentena es recomendable realizar ejercicios de **resistencia anaeróbica**.

Es recomendable realizar resistencia anaeróbica porque se utiliza menos energía.

1. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=B5p5pD3Rqr4> , ejecuta las actividades y reconoce a tipo de resistencia desarrollas en cada ejercicio según corresponda.

|  |  |
| --- | --- |
| Numero de Ejercicio | Tipo de resistencia |
| Ejercicio N°1 | **Resistencia aeróbica** |
| Ejercicio N°2 | **Resistencia aeróbica** |
| Ejercicio N°3 | **Resistencia anaeróbica** |