



Plan de trabajo

6° Básico Educación Física

Martes 09 de Junio	Martes 16 de Junio
Trabajo en casa	Trabajo en casa
Realizar guía de capacidad física de resistencia y ejercicios del video.	Realizar guía de capacidad física de resistencia y ejercicios del video.

ACTIVIDAD PARA LA CASA **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6º BÁSICO**

Objetivo: Desarrollar las capacidades condicionantes a través de la actividad física desde el hogar

Habilidad: Resistencia cardiovascular, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Clase martes 09 de junio

Serie de capacidad condicionante Entrenamiento aeróbico.

La resistencia constituye una de las capacidades condicionantes, que no solo es importante para el rendimiento deportivo, sino que tiene gran importancia para poder realizar tareas simples de la vida cotidiana. (Martin, Nicolaus & Ostrowski, 2004)

CAPACIDADES CONDICIONANTES



Las Capacidades condicionantes son: condiciones de rendimiento básico para el aprendizaje y las ejecuciones motoras deportivo-corporales

Se define Resistencia como:

“La capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible” (Pastor & Sánchez. 2007).

Clasificación de la resistencia

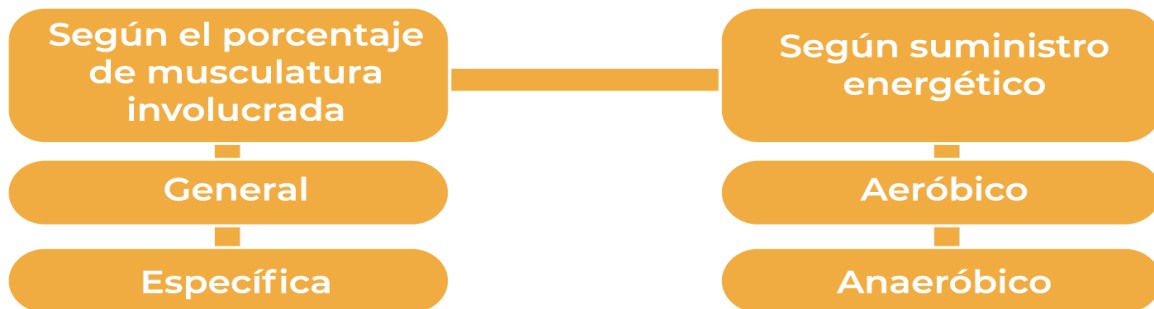


Existen diferentes tipos de resistencia, en esta ocasión mencionaremos dos, estas se clasifican según el porcentaje de musculatura involucrada y el suministro energético.

La resistencia muscular general involucra sobre la sexta o séptima parte de la musculatura total del cuerpo (las piernas constituyen una sexta parte de la musculatura del cuerpo).

Con relación a la resistencia aeróbica, en términos simple, hace referencia a la capacidad de mantener en el tiempo al organismo la generación de energía en base al oxígeno, cuando el ejercicio es muy exigente y la capacidad de generar energía a partir del oxígeno se ve comprometida, se habla de estar haciendo ejercicios anaeróbicos. (Weineck, 2005).

TIPOS DE RESISTENCIA



La práctica de actividad aeróbica posee varios beneficios, tal como ser un estilo de entrenamiento más adecuado para la reducción del porcentaje de grasa corporal (Antón, morales y Concepción 2018) e incluso posee efectos positivos en la cognición y el bienestar emocional (Costigan, et al. 2016)

Consideraciones previas

Como medida de autocuidado, tú eres la persona que mejor conoce el funcionamiento de su cuerpo, por ende, en el caso que no te sientas bien, eres libre de detener la actividad.

Desarrolla la sesión que posee el video.

(Video sugerido por el Ministerio de Educación para realizar actividad física en el hogar)



Video #1

<https://youtu.be/JnDu110SBN0?t=28>



Posterior a la realización del ejercicio completa la siguiente tabla.

N° ejercicio	Grado de dificultad de la ejecución que implicó el ejercicio para ti	Grado de dificultad desde la exigencia física
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

¡DESAFÍATE A TI MISMO!

Repite esta rutina una semana y vuelve a completar la tabla

¿Notaste alguna diferencia del grado de dificultad del esfuerzo físico que conllevo realizar la rutina de ejercicio?
