



Profesor: Luis Gormaz Lazo

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 5ºbásico

Nombre: \_\_\_\_\_

### **Clase 1 Julio**

Medio entrega: luisgormazlazo67@gmail.com
Fecha entrega: viernes 24 de Julio
OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.
OA11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.

## **PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN**

### **Entrenamiento Cardio aeróbico**

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

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.

Clasificación de la resistencia

Existen diferentes tipos de resistencia, en esta ocasión mencionaremos dos, estas se clasifican:

según el porcentaje de musculatura involucrada

1. La resistencia muscular general
2. La resistencia muscular específica

Según el suministro energético

1. La resistencia aeróbica, hace referencia a la capacidad de mantener en el tiempo al organismo la generación de energía en base al oxígeno.
2. La Resistencia anaeróbica, cuando el ejercicio es muy exigente y la capacidad de generar energía a partir del oxígeno se ve comprometida.

### PRÁCTICA GUIADA

- Con relación a la frecuencia, procura poder realizar los ejercicios tres veces por semana.
- En cuanto a la intensidad intenta que sea moderada a vigorosa. ¿Cómo lo puedes evidenciar? Por medio de la evaluación de la escala de borg. Recuerda que el responsable de medir la intensidad eres tú.
- Te recomendamos que organices el tiempo del ejercicio físico, entre las pausas y descansos.
- 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.

### PRÁCTICA INDEPENDIENTE

1. Desarrolla la sesión que posee el video.  
<https://www.youtube.com/watch?v=uqNfjwH8Ed8>
2. Envía tu video o foto por correo realizando la rutina de ejercicios
3. Posterior a la realización del ejercicio completa la siguiente tabla.

N° ejercicio	Grado de dificultad de la ejecución que implicó el ejercicio para ti (escala 1-10)	Grado de dificultad desde la exigencia física (nada cansado-muy, muy cansado)
jumping Jack (3series)		
sentadilla (3series)		
Skipping (3series)		
plancha (3series)		
Escaladora (3series)		
ext brazos (3series)		
Abdominal 1 (3series)		
Abdominal 2 (3series)		
Abdominal 3 (3series)		



