

6°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

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



Velocidad



Fuerza



Resistencia



Flexibilidad

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



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable



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.

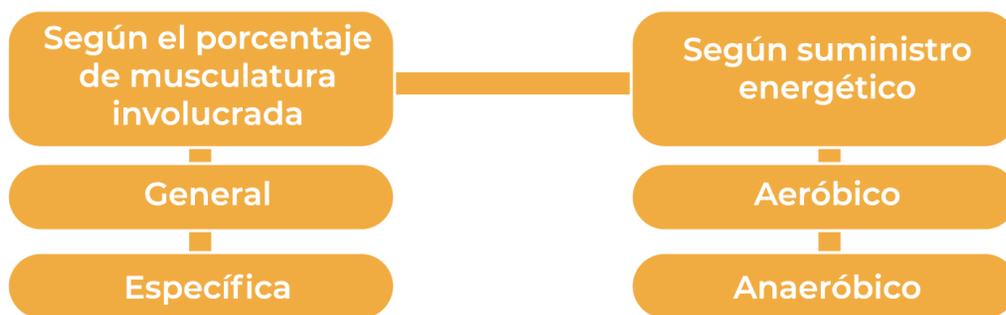
(Weineck, 2005)



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

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)



6°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

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 #1



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

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

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?

.....

.....



6°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **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, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad, cuidar sus pertenencias, manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

