



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 5° Año

Profesores: Carla González C. – Gonzalo Aránguiz.

Fecha: 07 al 11 de Diciembre 2020

Semana: #36

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de
la Clase.

Conocer y
socializar
Objetivo de
la clase.

Conocer y
socializar
concepto
semanal

Conocer y
socializar
actividades
a realizar

Desarrollar
clase en el
hogar.

LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA

- › Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.
- › Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.
- › Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.
- › Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias después de la clase.

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE NUESTRA CLASE A DISTANCIA SEA EFECTIVA?

- Respetar los turnos para hablar.
- Tener un buen comportamiento.
- Debes estar atento a las explicaciones de las actividades

OBJETIVO DE LA CLASE

- › Conocer conceptos asociados a las cualidades físicas, como la Resistencia y sus tipos; y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.

QUALIDADES FÍSICAS: RESISTENCIA

“Es la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo.”

“La capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo.”

TIPOS DE RESISTENCIA

› RESISTENCIA AERÓBICA

› RESISTENCIA ANAERÓBICA

AERÓBICA



**Media o baja
intensidad**

Larga duración



OXÍGENO

ANAERÓBICA



**Alta intensidad
Corta duración**



**ATP, PCR,
GLUCOSA**



ACTIVIDAD: EJERCICIO EN CASA

Materiales:

- › Una silla o piso



RUTINA DE EJERCICIOS

- › Movilidad Articular
- › Jumping Jacks
- › Skipping
- › Sentadilla con salto
- › Vuelta a la calma

**3 series de 15
repeticiones**





PALEO TRAINING

EJERCICIO
SENTADILLA CON SALTO
JUMP SQUAT

FUNCIÓN
SENTARSE
SIT DOWN

12

¡FELICITACIONES!

