



## Guía 9 Educación Física y Salud

### 6° Básico.

### Aptitud Física

Departamento de  
Educación Física

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

**Curso:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**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.**

#### **INDICADORES:**

- Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades.
- Aplican diversos métodos para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).

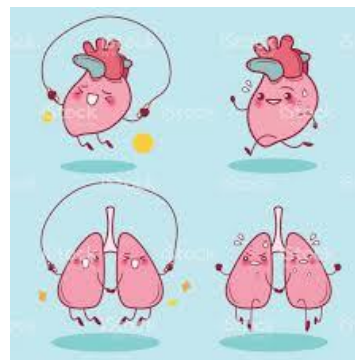
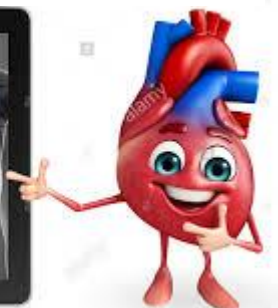
#### **¿Qué es la resistencia cardiovascular?**

La **resistencia cardiovascular** es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para entregarle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado en el tiempo.

Pulmones



Corazón



#### **¿Cuáles son los beneficios de la resistencia en la salud?**

- ✚ Aumento del tamaño del corazón debido al aumento de su masa muscular.
- ✚ Aumento de la capacidad del corazón.
- ✚ Mejora la circulación sanguínea.



- ✚ Incrementa el número de glóbulos rojos en la sangre.

Algunos ejemplos de ejercicios físicos para entrenar la resistencia cardiovascular son:

- ✚ Correr
- ✚ Jugar
- ✚ Saltar la cuerda
- ✚ Andar en bicicleta
- ✚ Bailar



### Actividad

Realiza los siguientes ejercicios de resistencia creando tu propio material.

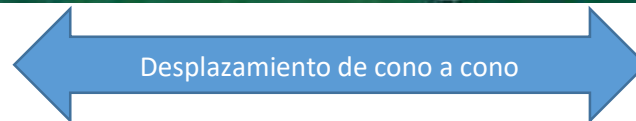
1. Trotar de manera continua por 5 minutos de cono a cono.



Puedes crear tus propios conos con:

- ✓ Botellas plásticas (pintándolas con tempera)
- ✓ Con papel o cartulina (busca el molde de tu cono en la última hoja de esta guía)

- Realiza desplazamientos durante 5 minutos tocando la punta de cada cono.



- Saltar la cuerda durante 5 minutos (**si no tienes cuerda imagina que utilizas una realizando el mismo gesto durante el ejercicio**).



Saltos con cuerda



Saltos sin cuerda

### Retroalimentación

¿Qué ejercicio te resultó más fácil? ¿Por qué?

---

---

¿Qué ejercicio te costó más? ¿Por qué?

---

---

¿Qué ejercicio de resistencia es el que más practicas tú en tu vida cotidiana? (fundamenta)

---

---

¿Por qué es importante reutilizar cosas que tengamos en casa?

---

---

**SÉ UN HÉROE**



**No olvides cuidar tu higiene,**  
**alimentarte, hidratarte y lavar**  
**tus manos constantemente.**  
**¡Cuida de ti y de tu familia!**

Molde recortable para realizar tu propio cono de papel o cartulina (puedes pintarlo con tempera del color que gustes)

