



## Guía de Educación N°4 Física y salud.

Colegio Domingo Eyzaguirre, San Bernardo.

Profesor Evers Salas U.

Nombre estudiante:

Curso: Cuarto Básico.

1-. A continuación deberás crear un entrenamiento por estaciones en donde estén presentes todas las capacidades físicas, para ello te dejare un texto de ayuda memoria con la definición de cada capacidad física y un ejemplo de entrenamiento por estaciones.

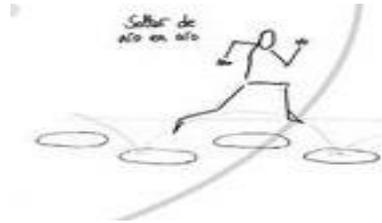
### **Capacidades físicas**

**Fuerza:** Es la capacidad de nuestro sistema musculoesquelético de desplazar un objeto (mover un mueble), o de soportar una fuerza externa (cuando una persona te intenta desplazar empujándote), para ello nuestros músculos se contraen acortando su longitud, o manteniendo el tono muscular. (ejemplo realizar 5 sentadillas, tirar la cuerda, empujar un objeto)

**Resistencia aeróbica:** Es la capacidad de nuestro sistema cardiovascular de mantener un esfuerzo prolongado en el tiempo, estas actividades deben ser de poco esfuerzo, poca fatiga y de recuperación rápida. ( ejemplo: trotar 5 minutos, saltar la cuerda)

**Velocidad:** Es la capacidad de nuestro cuerpo de desplazarse desde un punto A hacia un punto B, en la menor cantidad de tiempo posible. ( ejemplo: carreras de 100 metros)

Ejemplo de entrenamiento por estaciones.



**Primera estación. (Velocidad)**

Saltar 20 metros con aros en el piso a toda velocidad  
(Tiempo estimado 2 minutos)



**Segunda estación**

(Fuerza)  
Flexiones de codo 20.  
Abdominales 30.  
(Tiempo 5 minutos)



**Tercera Estación**

(Fuerza / Resistencia Aeróbica)  
20 Sentadillas  
Tiempo: 3 minutos



**Cuarta Estación**

Capacidad Aeróbica/ 10 minutos de trote continuo.

**1.-** Recuerda que tú circuito debe tener como mínimo 5 estaciones y una duración de 20 minutos el total de todo el entrenamiento, en todo el circuito deben estar presente las capacidades físicas, dibújalo a continuación o entrégalo en hoja de block, cuando volvamos a clases, mucha suerte.