



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SEDE EL BOSQUE  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA  
PROFESOR (a): CLAUDIA VALDERRAMA

## Guía Pedagógica N°6 (Evaluación formativa)

Nombre:	Curso: 7° Básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Desarrollar la resistencia cardiovascular para alcanzar una condición física saludable.
Habilidades a evaluar	Practican un plan de entrenamiento.
Contenido	Resistencia aeróbica y anaeróbica

Estimado/a estudiante, en esta guía encontrarás información sobre la resistencia aeróbica y anaeróbica. También una rutina de ejercicios aeróbicos para que realices en tu casa.

Recuerda que es importante, y beneficioso para tu salud, que te mantengas activo/a, que hagas una rutina de ejercicio físico, por lo menos tres veces por semana.

En lo posible, enviar una fotografía del alumno/a, realizando la actividad, al correo institucional [c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl), a modo de verificar que está ejecutando la tarea. También, si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme.

Recuerda que las guías anteriores, debes entregarlas en el colegio.

### Actividad N°1

Lee atentamente

La **resistencia aeróbica** es la capacidad del organismo de mantener una intensidad moderada de ejercicio físico, durante un largo periodo de tiempo, gracias a la adquisición continua de oxígeno.

La resistencia aeróbica transporta el oxígeno del sistema respiratorio y lo lleva al sistema cardiovascular de manera continua. Esto ayuda a que el organismo pueda cumplir con los requerimientos del ejercicio físico.

La **resistencia anaeróbica** es cuando el esfuerzo que se realiza es tan intenso, que el individuo no consigue tomar la cantidad de oxígeno que necesita. De este modo, el esfuerzo se termina haciendo con falta de oxígeno (a nivel muscular). Son aquellas actividades de intensidad muy elevada o explosiva, y de duración corta.

Los atletas que se especializan en carreras de 100 metros, por ejemplo necesitan entrenar sobre todo su resistencia anaeróbica. Esto se debe a que necesitan

alcanzar su mejor rendimiento en pocos segundos. En cambio, quienes corren maratones deben trabajar su resistencia aeróbica, ya que el esfuerzo es menos intenso, pero más largo en el tiempo.

Relación Intensidad-Duración

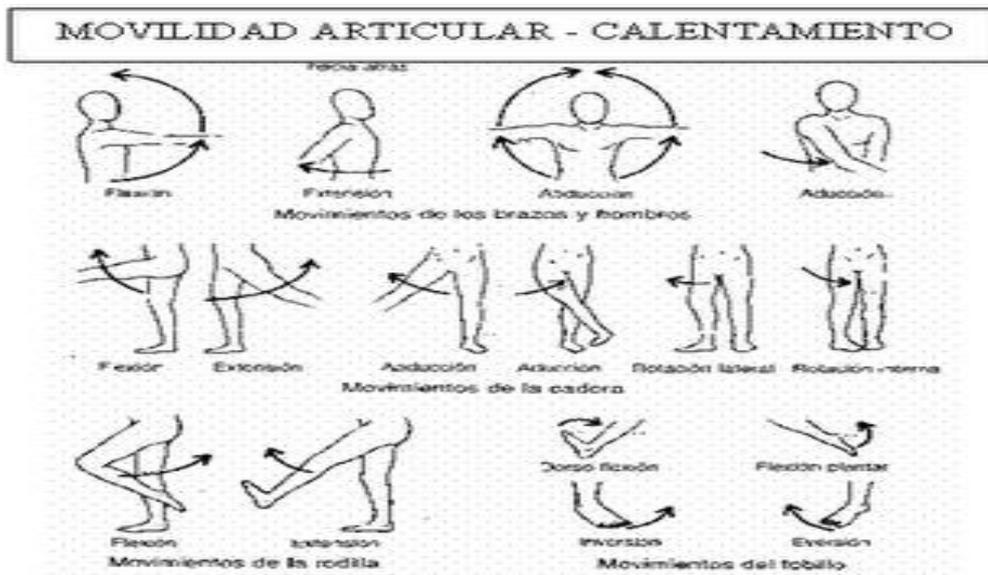
Cuanto mayor sea la intensidad que ponemos en nuestro ejercicio, menor será el tiempo de duración que podremos trabajar. Si realizamos un ejercicio de intensidad moderada, el tiempo de duración puede ser más prolongado.

**Actividad N° 2**

Sigue las indicaciones para ejecutar la rutina de ejercicios aeróbicos.

- ✓ Utiliza ropa cómoda.
- ✓ Debes hidratarte antes, durante y después del ejercicio.
- ✓ Busca un espacio de tu casa donde puedas desplazarte. (4 metros aprox.)

**Primero:** realiza el calentamiento. Repite 10 veces cada movimiento.



**Segundo:**

Trabaja durante 40 segundos cada estación.

En total ejecuta 3 series, de 40 segundos. (3/40")

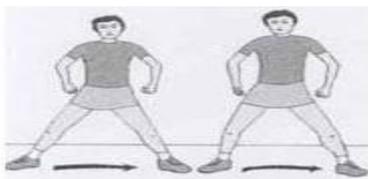
Adquiere un ritmo suave, no vayas tan deprisa, para que lo puedas lograr.

Descansa entre cada estación 10 segundos.

Descansa entre cada serie 2 minutos.

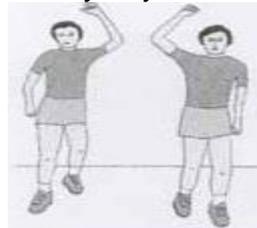
Estación 1:

Desplazamiento lateral. Realiza galopa lateral.



Estación 2:

Trotar subiendo y bajando brazos.



**Estación 3:**  
Trotar hacia atrás



**Estación 4:**  
Saltar elevando la rodilla. Alterna piernas.



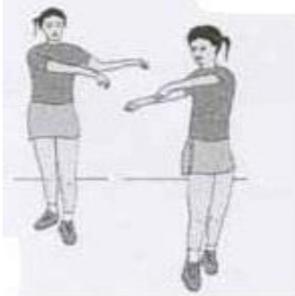
**Estación 5:**  
Desplazamiento con talones a los glúteos.



**Estación 6:**  
Salta en un pie de ida y de regreso cambia de pie.



**Estación 7:**  
Trotar con rotaciones de tronco



**Estación 8:**  
Trotar elevando las rodillas.



**Tercero:** Elongaciones. Mantén cada posición durante 15- 20segundos.



Cuádriceps



Gemelos



Sóleos



Isquiotibiales Genérico



Peroneo



Planta del pie



Isquionbiales+Abduct.



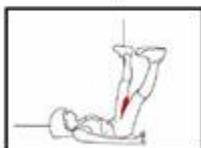
Flexores de la Cadera



Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



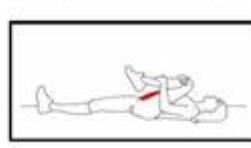
Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Biceps femoral específico



Isquionbiales 3

### Actividad N°3

#### Responde:

¿Cuál es la diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica?

---

---

¿Lograste hacer toda la rutina de ejercicios aeróbicos?

---

¿Cómo te sentiste haciendo la rutina de ejercicios?

---

---

Enviando abrazo virtual



cargando...



labrazo enviado!