INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

GUIA # 3 PERIODO 2
SEMANA 3 y 4

AREA: **GRADOS: Cuarto 1, 2, 3, 4.**
-Educación física **Quintos 1, 2 y 3**

FECHA: Semana del 3 al 14 de mayo de 2021.

DOCENTE: Ada Felicia Ospina Padilla.
Javier Urrego Urrego.

BASE CONCEPTUAL:

- Resistencia y habilidad.

LOGROS

- Identifica la resistencia y habilidad en ejercicios dados y practicados.

OBSERVACIONES:

- Cada tema debe ser escrito en el cuaderno respectivo, con su taller solucionado en el cuaderno.
- Escribir título, número del taller y la fecha.
- Solucionar cada taller, con letra del estudiante y orientación de un adulto responsable.
- Entregar el trabajo hasta el 14 de Mayo, enviar las fotos o archivo de Word o PDF, a los correos:
- luisjavier.urrego@virtual.edu.co (4°1, 4°2, 5°1 y 5°2)
- ada.ospina@virtual.edu.co (4°3, 4°4 y 5°3)
- Esta guía será subida en classroom donde debes responder todo lo referente a esta guía.

RUBRICAS DE EVALUACIÓN

El valor de la nota será de acuerdo a:
-Evidencia o entrega trabajos.
-Puntualidad en la entrega de trabajos y asistencia a los encuentros.
-Coloreado de los dibujos. -Presentación de los trabajos.
-Se tendrá en cuenta que las respuestas de las actividades estén correctas.

EDUCACIÓN FÍSICA: Resistencia y habilidad.

LA RESISTENCIA:

Los ejercicios de **resistencia** son aquellos que estimulan la capacidad de aguante físico del cuerpo ante un esfuerzo sostenido, a través tanto de esfuerzos aeróbicos o anaeróbicos, como de esfuerzos locales (focalizados) o generales (de cuerpo entero). Por **ejemplo**: pesas libres, carreras y trotes, gimnasia artística.
Definimos **resistencia** como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por **resistencia** la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos **tipos de resistencia**, la **resistencia** aeróbica y la **resistencia** anaeróbica.

LAS HABILIDADES FÍSICAS:
Las **habilidades físicas** son las **habilidades** necesarias para realizar una acción de manera efectiva y precisa. Son cualidades **físicas**, acciones o cosas que están conectadas con el cuerpo de una persona, más que con su mente.

ACTIVIDAD # 3

1. Escribe en tu cuaderno las definiciones de resistencia y habilidad.
2. Analiza las siguinetes imágenes y realiza cada ejercicio 5 veces, recuerda que hay unos de resistencia (Debes demorar unos 2 minutos en

cada ejercicio de resistencia y en los de habilidad los haces 5 veces)
Debes mandar 4 fotos de esta actividad física.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA:

EJERCICIOS DE HABILIDAD:

3. **Entras a classroom y respondes las preguntas y podrás subir alli las fotos de tu resistencia y habilidad física, 4 fotos.**