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: **GRADO: 4TOS Y 5TOS.** **-Educación física**
FECHA: Semana del 3 al 14 de mayo de 2021.
DOCENTE: Ada Felicia Ospina Padilla. Javier Urrego Urrego (Jorge Rentería)
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.**