



### Formato ticket de salida N°30 6° Básico

Curso: 6° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

**OA 6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física.

**OA 11:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos

Preguntas de competición.

Para desarrollar el siguiente ticket 30 en el formulario online, deberás:

- Lee atentamente el texto de actividades en diferentes entornos luego responde.
- Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple.
- Selecciona la alternativa que consideres correcta.
- Recuerda que cada pregunta está asociada a contenidos aprendidos

**Actividad 1:** Lee atentamente el texto comprende conceptos sobre la resistencia.

LA RESISTENCIA:

**Resistencia Física.** Es la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo. Algunos ejemplos son aquellos deportistas que afrontan esfuerzos de larga duración como el ciclista, el corredor de maratón el montañero.

TIPOS DE RESISTENCIAS:

Resistencia aeróbica

Un esfuerzo de resistencia es cuando el oxígeno que puede llegar a los músculos que trabajan es suficiente para realizar el ejercicio. Un ejemplo puede ser ir en bicicleta y, como podemos intuir, deberá ser un esfuerzo de intensidad moderada.

Resistencia anaeróbica

Supongamos que empezamos a pedalear más rápido. Nuestros músculos necesitarán más oxígeno y, por lo tanto, empezaremos a enviar más sangre. Si el ejercicio es muy intenso, el oxígeno que llega es insuficiente y vamos cayendo progresivamente en el agotamiento. A estos ejercicios físicos, realizados con déficit o incluso una falta total de oxígeno, se les llama de resistencia anaeróbica. Son esfuerzos muy intensos y que, debido a la falta de oxígeno, tienen corta duración.



**Actividad 2: Lee las preguntas y alternativas para responder según lo aprendido.**

- 1- **¿La resistencia física se representa al realizar ejercicios físicos intensos de corta duración ?**  
A- Verdadero.  
B- Falso.
  
- 2- **¿Cuáles son las características correctas de la resistencia aeróbica?**  
A- Se desarrolla con intensidad moderada y con oxígeno suficiente para los músculos.  
B- Se desarrolla con intensidades elevadas y poco oxígeno.
  
- 3- **¿Cuáles son las características correctas de la resistencia anaeróbica?**  
  
A- Son esfuerzos muy intensos y que, debido a la falta de oxígeno, tienen corta duración.  
B- Son ejercicios muy lentos, y con buen nivel de oxigenación corporal.

**iii Que tengas un excelente semana!!!**

**Profesor  
Christopher Alejandro Rubilar Catalán**