

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

**Rancagua**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 6 básicos. Fecha: 1 al 5 Junio. |
| OA: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad y flexibilidad. |

**Guía complementaria**.

**1.-Tarea**. Responde en tu cuaderno de educación física las siguientes preguntas de la guía de actividades.

1.- ¿Qué es la resistencia aeróbica?

2.- Nombra 3 beneficios de la resistencia aeróbica.

3. -Nombra un ejercicio de resistencia aeróbica que previene las enfermedades a las articulaciones.

**2.-Tarea**

**Según las imágenes que ejercicio es aeróbico márcalo con una x**

****

****

**Tarea 3 Ahora a ¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡Practicar!!!!!!!!!!!!!!!!!! Te envió unos videos de rutinas de resistencia aeróbica invita a tu familia a practicar nos vemos el viernes online.**

Instrucciones:

1.- Lleva tu botella de agua.

2.-Manten la respiración a tu ritmo.

3.-Vamos que se puede.

<https://www.youtube.com/watch?v=dNA2luP7yl0> [https:// www.youtube.com/watch?v=d4gVQngYmIg](https://www.youtube.com/watch?v=d4gVQngYmIg)

**RECUERDA REALIZAR 3 VECES A LA SEMANA CUALQUIER EJERCICIO DE RESISTENCIA AEROBICA MINMO 30 MINUTOS YA QUE LOGRARAS :**