

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

                    **Rancagua**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 6 básico Fecha: Del 22 de Junio al 3 de julio,2020 |
| OA : 06 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. |

**GUIA DE ACTIVIDADES**

**¿Qué es la resistencia anaeróbica?**

**Son ejercicios de alta intensidad y corta duración.**



Estos son solo algunos ejemplos de ejercicios anaeróbicos

**BENEFICIOS AL REALIZAR EJERCICIOS ANAEROBICOS EN TÚ ORGANISMO:**

Mejora tu fuerza muscular.

Aumenta tu masa muscular.

Mejora el metabolismo.

Aumenta tu energía.

Aumenta la resistencia y densidad ósea.

Disminuye el nivel de azúcar en sangre.

1.-Responde en tu cuaderno de educación física estas simples preguntas.

Responde las siguientes preguntas:

1.-¿Qué es la Resistencia Anaeróbica?

2.- Nombra 2 ejercicios anaeróbicos.

3.- Nombra 2 beneficios anaeróbicos.

[https://www.youtube.com/watch?v=E1BpGMotsy4https://www.youtube.com/watch?v=E1Bp<https://www.youtube.com/watch?v=E1BpGMotsy4>GMotsy4](https://www.youtube.com/watch?v=E1BpGMotsy4)

**Te adjunto un link video una rutina de ejercicios anaeróbicos (abdominales, y sentadillas) trata de ejecutarlos, nos vemos el viernes online!!!!!!!!!!!!!!!**

[**https://www.youtube.com/watch?v=tN9vkv2ppWg**](https://www.youtube.com/watch?v=tN9vkv2ppWg) **Ejercicios abdominales**

[**https://www.youtube.com/watch?v=E1BpGMotsy4**](https://www.youtube.com/watch?v=E1BpGMotsy4) **Ejercicios de piernas.**