

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EL RECUERDO"</b> Resolución de Aprobación de Carácter Oficial No. 0143 de 2017 en los niveles de Preescolar, Básica y Media Académica DANE. 123001800064 NIT. 901048820-9	<b>GUIA # 3</b>
--	---	-----------------

### GUIA # 2

<b>Guía N° 2 de trabajo del área: Edu. Física</b>	<b>Grado: Cuarto</b>
<b>Nombre del docente: Leonel Alfonso Burgos Agámez</b> <b>email: lburgosieelrecuerdo@gmail.com</b>	
<b>Celular: 3205913951</b>	
<b>TEMAS Y/O SABER</b>	<b>DBA (APRENDIZAJES)</b>
<b>Resistencia aeróbica</b>	

*"ASESORIA: si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba".*

#### 1. Exploración de Saberes Previos:

Recuerda cuando hacemos actividad física con una mayor duración de tiempo, notas que te quedas sin aire y que no puedes más, la resistencia es nuestra mejor amiga para tener un sistema cardiovascular sano. Por eso nuestra capacidad pulmonar aumenta cada vez que realizamos ejercicios con mayor intensidad y con mayor tiempo de duración. Veamos.

#### 2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

##### RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad que tiene el individuo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido. La resistencia es uno de los aspectos más relevantes del desarrollo orgánico del individuo, por cuanto es la aptitud física más exigida en la mayoría de las acciones. Existen básicamente dos tipos de resistencia: Aeróbica u orgánica y Anaeróbica

**Resistencia aeróbica:** Es la cualidad que permite un esfuerzo muscular u orgánico lo más prolongado posible, en condiciones de equilibrio entre el oxígeno que contiene el aire inspirado y el oxígeno que requiere el organismo como consecuencia de la actividad física que se realiza, por ejemplo, carrera de maratón.

**Resistencia anaeróbica o muscular:** Es la cualidad que permite un esfuerzo muscular lo más prolongado posible y de corta duración. La intensidad del esfuerzo es muy elevada, un ejemplo es el levantamiento de pesas.

### 3. Taller de aplicación del Saber

CON AMIGOS O  
COMPAÑEROS  
LUGAR ABIERTO  
O CERRADO

## RETO: Carrera de saltos

### Materiales:



Gis o algo para marcar en el suelo, una moneda grande o roca pequeña.

Mediante este reto te darás cuenta del control que tienes de tu cuerpo al saltar y reconocerás la utilidad de esta habilidad motriz. Además, contarás con otra alternativa que también puedes realizar en tu tiempo libre y en compañía de tu familia.

Para iniciar este reto dibuja una línea de salida y otra de llegada, separadas por 6 metros aproximadamente. Uno de los participantes se coloca en la línea de salida y lanza una moneda o una roca a una distancia que considera que puede alcanzar con un salto.



### Consulta en...

En la página [http://sepiensa.org.mx/contenidos/2004/L\\_jakatas/link3.htm](http://sepiensa.org.mx/contenidos/2004/L_jakatas/link3.htm) descubre cómo saltar ayuda a un mono a resolver un problema.

Después, da el salto hasta donde haya lanzado el objeto, y repite la misma acción hasta llegar a la meta. Si en alguno de los saltos el participante no logra llegar al objeto, lo recoge y regresa al lugar donde lo lanzó la última vez. Comenten quién logró llegar a la meta con el menor número de saltos.

También pueden colocarse todos sobre la línea y observar quién llega más lejos con el mismo número de saltos, o proponer recorrer otro lugar. Si lo prefieren, inventen otra regla o modifiquen la actividad.

Invita a tu familia y enséñales a jugar el reto.



## Un dato interesante

En los Juegos Olímpicos existe una prueba llamada salto de longitud, el récord mundial es de 8.95 metros, implantado por el estadounidense Mike Powell en el Campeonato Mundial de Atletismo en Tokio (1991). Para que te des una idea de cuán largo fue el salto, el ancho de la cancha de voleibol es de 9 metros.

### Actividades de Cierre

#### Reflexión

¿Qué tomaste en cuenta antes de realizar el salto?

---

---

---

Escribe una experiencia o anécdota en la que hayas tenido que saltar.

---

---

---

---

#### Para el adulto:

- El alumno identifica el salto como una habilidad motriz útil para su vida.
- El alumno considera el reto como una alternativa para compartir en familia.