



## PLANIFICACION DIDÁCTICA SEMANA 19

<b>CURSO: 1ª A Medio</b>  <b>4ª clase online</b>	<b>FECHA:</b>  <b>07 al 11 -09-2020</b>	<b>PROFESOR: Susan Kendall y Javier Monsalve</b>
--	---	--

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Vida Activa y Saludable</p> <p>OA 3: Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio</li> <li>• niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento</li> <li>• actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física</li> </ul>	<p>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</p>	<p>Se refuerza “Actividades saludables para adoptar en casa.</p> <p>Se presenta Ppt de Resistencia</p> <p>Se realiza un calentamiento general.</p> <p>Se realiza una circuito de resistencia muscular.</p> <p>Se realiza flexibilidad.</p> <p>Se revisan trabajos pendientes que tienen los alumnos.</p> <p>Se les refuerza el realizar su rutina habitual que tienen en casa incluyendo todas las actividades del dia, desde que se despiertan hasta que se duermen.</p> <p>Además deben realizar una rutina con actividades saludables</p> <p>Se realiza un repaso de trabajos entregados con los alumnos presentes.</p>	<p>Computador o lapiz y papel,</p> <p>PPT</p> <p>Material deportivo fabricado por ellos.</p> <p>Cojin, colchoneta o manta.</p>



	DOCENTES: Susan Kendall y Javier Monsalve
ASIGNATURA: Educación Física	NOMBRE ALUMNO:
CURSO: 1° Medio	FECHA: Semana 19 07 al 11 –Sept.-2020

<b>APRENDIZAJE ESPERADO</b>	<b>Vida Activa Saludable</b>
-----------------------------	------------------------------

## Resistencia

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**.
- **Resistencia aeróbica:** es la capacidad de resistir esfuerzos prolongados de media y baja intensidad durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, hay un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. Se emplea cuando la duración del esfuerzo es mayor de 3 minutos y su intensidad baja o media. Ejemplos de ejercicios: caminar por el monte, bicicleta a ritmo suave, correr a ritmo ligero...

La resistencia aeróbica, a su vez, se divide en **potencia aeróbica** (esfuerzos entre 2 y 10 minutos a una intensidad del 60-80%), **capacidad aeróbica** (ejercicios entre 10 minutos y 2 horas a intensidad media (del 40 al 60%) y **endurance** (esfuerzos de más de 20 minutos a varias horas a una intensidad muy suave (del 30 al 50%).





**Resistencia anaeróbica:** es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque hay deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio en el aporte de oxígeno, que no satisface la demanda (sensación de falta de aire).

Ejemplo: realizar dos sprints seguidos de portería a portería en un recinto de fútbol sala.

La resistencia aeróbica, a su vez, se puede dividir en:

- **Resistencia anaeróbica aláctica**, se da en ejercicios de muy alta intensidad con período breve de tiempo (entre 6" y 30"). Dicho esfuerzo no produce ácido láctico en el organismo que disminuya su capacidad.

Ejemplo: un sprint de 30 metros.

- **Resistencia anaeróbica láctica**, se da en ejercicios de muy alta intensidad durante períodos de 1 a 3 minutos, produciendo el organismo ácido láctico, lo que provoca una importante disminución de la intensidad del esfuerzo e incluso la necesidad de detenerlo.

Ejemplo: carrera de 1.000 metros con fuerte intensidad.

