



PLANIFICACION DIDÁCTICA SEMANA 19

CURSO: 3^aA Medio 4^a clase online	FECHA: 07 al 11 -09-2020	PROFESOR: Susan Kendall y Javier Monsalve
---	---	--

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.</p>	<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 y su entrenamiento.</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 día, 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: 3° Medio	FECHA: Semana 19 07-11 –Sept.-2020

APRENDIZAJE ESPERADO	Vida Activa Saludable
-----------------------------	------------------------------

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.



Resistencia anaeróbica aláctica: es aquella en la que se utilizan los productos energéticos libres en el músculo (ATP y PC). Se utiliza en esfuerzos explosivos de intensidad máxima y breves (ej. halterofilia). ATP inferior a 5" (lanzamientos, saltos, salidas, cambios de dirección) y ATP + CP en esfuerzos máximos en un tiempo inferior a 20-30 segundos. Estos sustratos se encuentran almacenados en el músculo



· Resistencia anaeróbica láctica: son esfuerzos en los que se utiliza la degradación del glucógeno en ausencia de oxígeno produciéndose ácido láctico como producto residual. Esfuerzos tipo de esta resistencia son: los 200, 400 y los 800 m. en atletismo, la prueba de natación hasta los 400 m., algunos esfuerzos realizados en los deportes de equipo, ... Cuanto mayor es la intensidad del esfuerzo, mayor es el déficit de oxígeno y mayor será la producción de ácido láctico, lo que limita la contracción muscular. Esta es la explicación de que estos esfuerzos oscilen entre los 30" y 1'.30"

Formación del lactato en las vías aeróbicas y anaeróbicas. Está determinado por los umbrales aeróbicos y anaeróbicos. El umbral anaeróbico se produce cuando la intensidad del ejercicio a partir del cual el metabolismo aeróbico es insuficiente para satisfacer las demandas energéticas derivadas de la contracción y se hace obligado, por ello, recurrir a fuentes anaeróbicas adicionales. Suele coincidir cuando la cantidad de lactato en la sangre llega a 4-6 mmol/l. Por el contrario, el umbral aeróbico representa una cantidad de lactato de 2 mmol/l. En función de la intensidad del esfuerzo y del tipo de entrenamiento variará el nivel de lactato

1. MANIFESTACIONES DE RESISTENCIA EN FUNCIÓN DE CRITERIOS

Según el criterio de clasificación que utilizemos, podremos considerar los siguientes tipos de resistencia:

Según el volumen de la musculatura implicada podemos distinguir entre:

- Resistencia local: se utiliza 1/6 – 1/7 de la musculatura total del cuerpo.
- Resistencia general: se utiliza más de 1/6 – 1/7 de la musculatura.

Estos parámetros se deben bajar para niños o personas no entrenadas

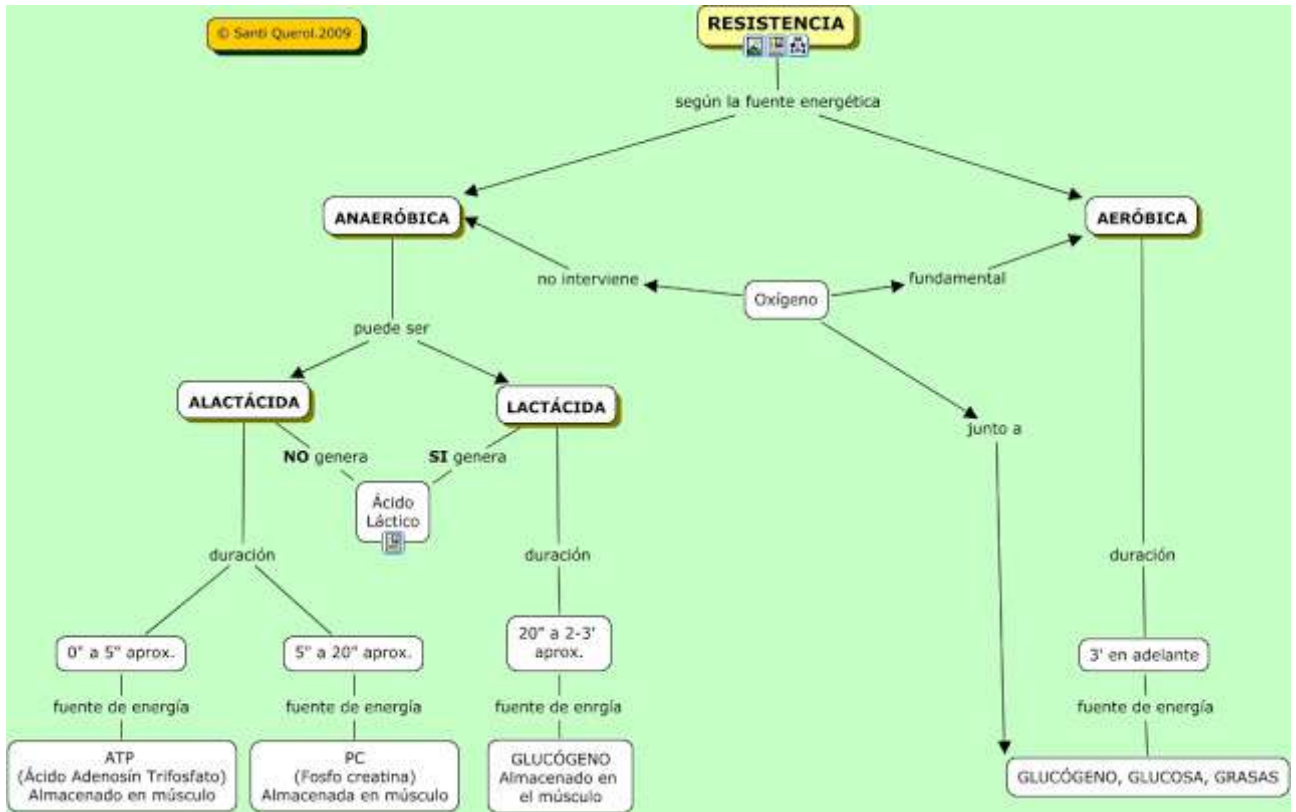
En función del modelo de contracción

- Resistencia estática.
- Resistencia dinámica.

En función de la fuente de energía utilizada que se utilicen para el trabajo muscular podemos distinguir dos clases de resistencia.

- Aeróbica
- Anaeróbica: Puede ser aláctica y láctica

El cuadro inferior nos indica el tipo de energía que utiliza el cuerpo en función del sustrato energético utilizado y el tiempo de su duración.



2º EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Zona 1º Aeróbico Ligero: 30-40' intensidad baja, por debajo del umbral aeróbico

Zona 2º Aeróbico Medio: 30' intensidad en el umbral aeróbico

Zona 3º Aeróbico Intenso: 10-30', intensidad entre los dos umbrales

Zona 4º del umbral anaeróbico 3-7" mn

Zona 5º anaeróbica 30-90" intensidad máxima.

