



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No 5

NOMBRE DEL TALLER: Capacidad Física condicional (resistencia)

- **ÁREA:** Educación Física
- **DOCENTE:** Hugo Alexander Hernández Salazar
- **GRUPO:** Caminar 1 y 2
- **FECHA:** Mayo 2 de 2022

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

COMPETENCIA: Conozco y desarrollo las capacidades condicionales como aspectos básicos del entrenamiento de la condición física.

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: Conoce y desarrolla los principios fundamentales de la preparación física aplicados a la ejecución de la resistencia como capacidad física condicional.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES:

Vamos a continuar con el trabajo referente a las capacidades físicas condicionales que todas las personas tenemos independientemente de su edad: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

El trabajo del resto del periodo girará en torno a este tema, ya vimos la fuerza, en estos 15 días vamos a trabajar la resistencia.

La idea es que abordes la teoría que se adjunta, que realices en lo posible también los ejemplos que se proponen y que realices las actividades de la fase evaluativa. Las evidencias de trabajo si no estás asistiendo a los encuentros virtuales es que envíes un video corto por WhatsApp donde des cuenta del trabajo desarrollado

TEORÍA:

Resistencia

La resistencia es una característica de rendimiento que pertenece a la naturaleza humana. Es la capacidad física y psíquica que tiene el individuo para mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible, sin

aparición de la fatiga, es decir, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido; esta trasciende en el rendimiento físico. Con su entrenamiento conseguimos que la fatiga aparezca más tarde y logramos una recuperación más rápida después de dicho esfuerzo.

El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio. Esto es:

- * Impedir la aparición de fatiga
- * Posponer la aparición de ésta
- * Mantener el síndrome de la fatiga lo más bajo posible.

Los principales órganos implicados en el trabajo de la resistencia son: el corazón como órgano central del sistema circulatorio de la sangre (es el motor de nuestro cuerpo) y los pulmones que son los encargados de la respiración, los cuales nos permiten oxigenar la sangre para llevarla al resto del cuerpo.



Clasificación de la resistencia

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 o muscular.

Resistencia aeróbica u orgánica: Es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido. Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es mayor de 3 minutos y su intensidad es baja o media. Ejemplos de ejercicios: andar, trotar, caminar, jugar fútbol, ir en bicicleta a ritmo suave, correr de forma suave...



Resistencia anaeróbica (resistente): es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. Es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el menor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio donde el aporte de oxígeno no satisface la demanda (sensación de faltarme el aire cuando realizo este tipo de ejercicios...). Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es menor de 3 minutos y su intensidad es alta o muy alta. Ejemplo: realizar 4 piques a lo largo de la cancha sin parar.

BENEFICIOS DEL TRABAJO DE RESISTENCIA

- Aumento del volumen cardíaco (permite recibir más sangre y en consecuencia expulsar más sangre en cada latido).
- Permite fortalecer y engrosar las paredes del corazón (con la resistencia aeróbica se hace más grande en tamaño y con la resistencia anaeróbica las paredes del corazón se hacen más fuertes, en grosor).
- Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, ya que la cantidad de sangre que envía el ventrículo al contraerse es mayor, lo que nos permite que el corazón trabaje menos al día (menos latidos) con menos latidos envía más sangre.
- Nos permite recuperar mejor en los períodos de descanso.
- Incrementa la irrigación sanguínea, lo cual permite un mayor intercambio de sangre y oxígeno.



EJEMPLOS:

FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD A EVALUAR:

Actividad #1. (Nota máxima 2,5)

Desarrolla el siguiente ejercicio. Dibuja o pega láminas de deportes que se relacionen con la Resistencia Aeróbica y la Resistencia Anaeróbica, según sea el caso. Tal como lo muestra la gráfica. (por lo menos 3 en cada caso)

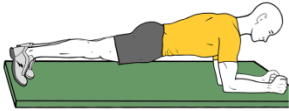
Aeróbicos	Anaeróbicos
	

Actividad #2 (Nota Máxima 2,5)

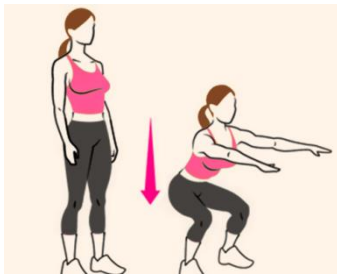
Escoge una de estas actividades en cada caso (resistencia aeróbica y anaeróbica) y envía un video corto de su realización

Ejemplos de actividades anaeróbicas:

1. Asumir la posición de la imagen, deben estar apoyados solo en las puntas de los pies y en los antebrazos durante 60 segundos, la cola debe estar levantada durante el tiempo que se pide.



2. Hacer 20 sentadillas



Ejemplos de actividades aeróbicas

1. Realiza 20 saltos a la cuerda seguidos sin parar



2. Trota al menos 15 minutos y envía una evidencia de ello





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886

