GUIA 3
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 1
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 8 y 9
DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
PROFESOR: Camilo Vallejo y Laureano Ruiz

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entreno 1 y 2 (P1)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta guía te invita a entrenar **con tu profesor** en casa, los días de clase programados en tu horario.
Recuerda: son 2 clases, una cada semana.

Tienes dos opciones.
Opción 1: En directo durante los dos encuentros sincrónico (uno por semana) a través de Google Meet.
Opción 2: De forma asincrónica a través de la grabación de cada clase que será enviada a tu correo institucional.

Al final del entrenamiento diligencia el siguiente formato y preséntalo en Classroom:

Entreno 1 (P1)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Entreno 2 (P1)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Recomendaciones:
1. Usar uniforme de Edu Física institucional.
2. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
3. Desayunar cuando menos con una hora antes del ejercicio.

ATENCION: SI NO TIENES INTERNET Y NO PUEDES HACER LA ANTERIOR ACTIVIDAD REALIZA LO SIGUINTE:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Organizador grafico 1 (P1)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el siguiente texto y realiza un mapa mental o conceptual, cuando lo tengas listo preséntalo en Classroom

CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES

LA RESISTENCIA

La resistencia, como la capacidad que representa la eficacia cardiorrespiratoria, se puede definir como la facultad de efectuar, durante un tiempo prolongado, una actividad con una intensidad dada, sin disminución de la eficacia.

En la práctica deportiva presenta diferentes objetivos o funciones, siendo un factor de importancia decisiva las características particulares de la modalidad. Básicamente la resistencia sirve para:

- El mantenimiento y recuperación de la salud en el deporte recreativo, de base y escolar.
- La consecución e incremento de la condición física específica en el deporte de rendimiento y alto rendimiento.
- Aumentar la capacidad de soportar las cargas de entrenamiento y/o competición.
- Facilitar una rápida recuperación tras dichas cargas.
- Estabilizar la técnica deportiva y la capacidad de concentración.

Resistencia es la capacidad condicional del organismo de oponerse a la fatiga durante la realización de un esfuerzo, e inclusive, una vez terminado éste.

La fatiga se produce como consecuencia de la alteración funcional que ocurre durante la actividad física y provoca la disminución de las posibilidades fisiológicas de rendimiento.

TIPOS DE RESISTENCIA

El trabajo de resistencia debe fundamentarse considerando las diferentes formas de manifestación de la misma como condición para la obtención de buenos resultados, entre ellas encontramos:

RESISTENCIA AEROBICA: La resistencia aeróbica es la capacidad de un individuo para efectuar un ejercicio sostenido en equilibrio de oxígeno. Constituye la base del entrenamiento y de las competiciones, siendo éste sobre el que se apoya el desarrollo y mejoramiento de todas las cualidades, ya que retrasa el cansancio muscular, acelerando la recuperación. Como base de la condición física, corresponde a esfuerzos continuos que sobrepasan los tres minutos y que son de mediana y larga intensidad, por lo que se realiza en presencia de oxígeno.

La resistencia aeróbica es esencial en deportes en los que se somete al deportista a esfuerzos que requieran de un gasto energético muy elevado y que exijan un gran consumo de oxígeno.

Esta resistencia está relacionada directamente con la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y nutrientes a los músculos y eliminar los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo.

El objetivo fundamental del entrenamiento de la resistencia aeróbica es adquirir una adaptación orgánica máxima, principalmente en el sistema cardiorrespiratorio

El entrenamiento de la resistencia aeróbica comienza desde edades tempranas, a través de los juegos menores, juegos predeportivos, juegos deportivos y también a través de los ejercicios de larga duración, al caminar, con el trabajo técnico o al jugar; las actividades deben llevarse a cabo con una duración de 45-60 min., las pulsaciones deben oscilar entre los 140-160 p/min. y la respiración debe ser pausada.
El período ideal para el entrenamiento de esta capacidad oscila entre los 15 a 18 años.

RESISTENCIA ANAEROBICA: Es la capacidad que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo, que será pagada una vez finalice el esfuerzo. Cuanto más intenso es el esfuerzo anaeróbico, más elevada la cantidad de oxígeno necesario para las combustiones, pero el abastecimiento de este por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos; como consecuencia de que el organismo debe seguir trabajando aún con una menor cantidad de oxígeno de la necesaria, se acumulan ácidos que entorpecen el rendimiento.

Corresponde a todos los esfuerzos de intensidad elevada con una duración que oscila entre los 20 a 120 segundos. Este tipo de resistencia constituye un elemento fundamental para la práctica de muchos deportes, pues retarda la aparición de la fatiga, manteniendo así un buen nivel de habilidad técnica.

RESISTENCIA A LA VELOCIDAD: La resistencia se relaciona estrechamente con la capacidad condicional de velocidad. Esta capacidad compleja que se trabaja en presencia de un suministro de energía predominantemente anaeróbica, es una de las bases de la preparación física de muchos deportes en donde los movimientos deben ser muy veloces.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.

El desarrollo de la resistencia, como resultado del entrenamiento, está supeditada al logro de importantes adaptaciones de carácter morfofuncional que le permiten al organismo oponerse a la fatiga, originada como consecuencia de las cargas de esfuerzo físico. Una de estas adaptaciones es el aumento de la capacidad del organismo de producir y utilizar adecuadamente la energía para la contracción muscular.

Para mejorar la resistencia podemos hacer uso de cualquier esfuerzo sostenido, sin embargo, la carrera se ha consolidado como el medio más sencillo para alcanzar los objetivos propuestos.

Existen diferentes métodos para el desarrollo de esta capacidad, mencionaremos algunos de ellos

Método Fartlek: Medio de entrenamiento incluido dentro del método continuo que consiste en esfuerzos ininterrumpidos con intensidades, distancias y ritmos variables y, realizado preferentemente en terrenos de cierta dificultad y de topografía cambiante.

Método de repeticiones: Ejecución consecutiva de una carga o ejercicio sin modificarlo; es decir, repetir una misma ejercitación a máxima velocidad con pausa completa, caracterizado por presentar un descanso amplio.

Entrenamiento en circuito: Un entrenamiento en circuito corresponde a una distribución y realización en forma circular de un conjunto de ejercicios, distribuidos en el espacio en forma de estaciones, que influyen en el organismo en forma total y local.