

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón	GRADO	Quinto
----------------	---	--------------	--------

ASIGNATURA	Educación Física
-------------------	------------------

Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	15 de marzo	Fecha de entrega	19 de marzo
-----------------------	-------------	-------------------------	-------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	Capacidades coordinativas-Deportes individuales- La resistencia en Educación Física
-------------	---

Contextualización

¿Qué es la resistencia en Educación Física?

La resistencia en educación física podría definirse de forma simple como la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Dicho de otro modo, la capacidad de una persona a resistir la fatiga. Aunque se podría completar con "capacidad psicofísica" incluyendo así el aspecto psicológico que juega un papel relevante en este tipo de esfuerzos de larga duración.

Igualmente, no hay que hablar exclusivamente de mantener un esfuerzo en el tiempo sino de la capacidad de soportar la fatiga y de recuperarse lo más rápido posible a dicho esfuerzo.

A diferencia de otras capacidades físicas como la velocidad, la resistencia en educación física puede mejorarse mucho con el entrenamiento, la práctica y el buen hacer.

En educación física no se trata de clasificar al alumnado en resistente o no resistente. Sino de intentar que cada chico o chica avance y mejore su propia capacidad aeróbica. Es decir, que, si una persona está en el punto A, ayudarle a pasar al B, y si otra persona diferente está en el punto K ayudarle a pasar al L.

¿Cómo se hace esto?

Primero sabiendo en qué punto está. Después ayudándole a encontrar esa actividad física que le ilusione y quiera practicarla más allá de las clases de educación física. Y, por último, que interiorice los consejos y las pautas para llevar a cabo la práctica de actividad física de forma saludable.

Característica de la resistencia en educación física

Como hemos comentado la capacidad aeróbica es la que está más relacionada con la salud y es donde habría que poner el foco de atención, para su desarrollo, en educación física.

Algunas de las características de la resistencia en educación física son:

Es la base para poder entrenar otros aspectos de la condición física. Aunque hay autores que hablan que la base de todo es la fuerza.

El trabajo tiene que ser entre el 40 y el 70% de la frecuencia cardíaca máxima.

Hay que poner atención en la técnica de ejecución para evitar problemas de salud.

El ritmo de las ejecuciones, normalmente carrera, es relativamente lento y duradero en el tiempo.

Los esfuerzos son de intensidad baja o media.

Tiene que existir un equilibrio entre lo que se aporta y se consume de oxígeno.

Son ejercicios donde intervienen gran cantidad de músculos e interviene todo el organismo.

Test para medir la resistencia en educación física (capacidad aeróbica).

Existen muchos test para medir la resistencia en educación física, pero te quiero hablar de uno que está incluido en la Batería por todos los estudios científicos que lo han utilizado y porque han demostrado que cualquier persona que pueda hacer educación física puede realizar esta batería.

El test de ida y vuelta de 20 metros. Su propósito es medir la capacidad aeróbica.

¿Qué relación tiene este test con la salud? Se ha demostrado que niveles altos de capacidad aeróbica durante la niñez y la adolescencia están asociados con una salud cardiovascular actual y futura más saludable.

¿Cómo se lleva a cabo?

El niño/a se desplazará de una línea a otra situadas a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que irá acelerándose progresivamente. La velocidad inicial de la señal es de 8,5 km/h, y se incrementará en 0,5 km/h/min (1 minuto es igual a 1 palier). La prueba terminará cuando el niño/a no sea capaz de llegar por segunda vez consecutiva a una de las líneas con la señal de audio. De lo contrario, la prueba terminará cuando el niño se detiene debido a la fatiga.

Descripción de la actividad sugerida

- 1-Trabajo del calentamiento por 15 minutos de forma individual, realizadas en la asesoría virtual
- 2-Rutina de forma física y técnica de 20 ejercicios con elementos- realizados en la asesoría virtual
- 3-Consultar como la resistencia en el ser humano, contribuye a su calidad de vida.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/que-es-resistencia/>

Criterios de Evaluación

Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual