

Educación Física



EEPP SAFA DE BAENA

CURSO 2.012/13

UD 7ª

La resistencia.



7.0. Activación de contenidos previos

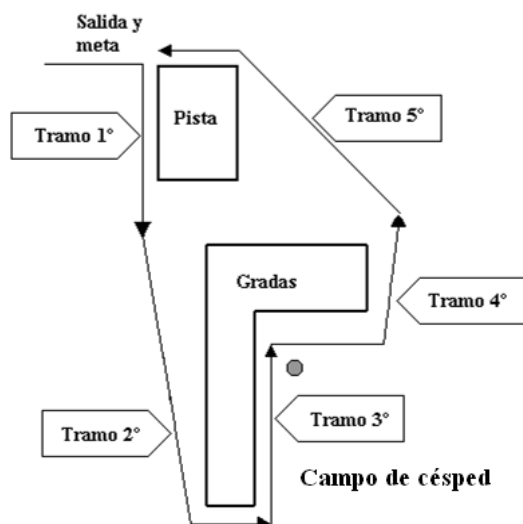
¿Qué tienen en común y de diferente estas dos imágenes? ¿A qué capacidad se refieren?

UD 7ª. LA RESISTENCIA.

1. Medimos nuestra resistencia con los compañeros.

Tarea de Cuaderno del Alumno (CA).

7.1. Representa en el CA el recorrido de “Medimos nuestra resistencia con los compañeros”, apunta al lado la distancia recorrida y un breve comentario sobre las sensaciones que has tenido durante la carrera y al terminar.



1) Carrera continua durante 6 minutos.

En el patio del colegio correremos durante 6 m para medir la distancia que somos capaces de cubrir.

En la imagen tienes un pequeño croquis que representa el recorrido de la carrera, mide aproximadamente 385 m. Debes contar el número de vueltas y multiplicar por 385 m.

2. Practicamos la resistencia con los compañeros.

Tarea de Cuaderno del Alumno (CA).

7.2. Expresa con tus propias palabras en el CA y representa esquemáticamente “Practicamos la resistencia con los compañeros”.



1) **Carrera quebrada.** Montamos una hilera de 5 conos separados 1 m aproximadamente: correremos con rapidez y habilidad entre ellos sorteándolos 3 veces.

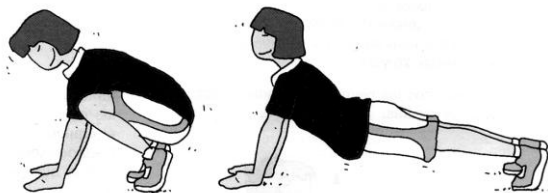
2) **Flexión de tronco y piernas por la cintura.** Ejercicio para el fortalecimiento de los músculos abdominales. Desde tumbado supino completo, flexionamos simultáneamente el tronco y las piernas que quedan abrazadas en el pecho. Las repeticiones dependen de nuestro estado de forma: desde 10 hasta 25 R.



3) **Salto laterales a pies juntos sobre banco (u otro obstáculo).** Fácil pero duro. Los altos son unos ejercicios muy apropiados para entrenar la resistencia. En este caso, los saltos laterales. Según tu estado de forma será la altura del obstáculo y las repeticiones: salvo casos muy excepcionales deberíamos hacer un mínimo de 5 saltos a cada lado.



4) **Salto libre a la comba.** Con una cuerda, saltos de forma libre. Al menos 10 saltos.

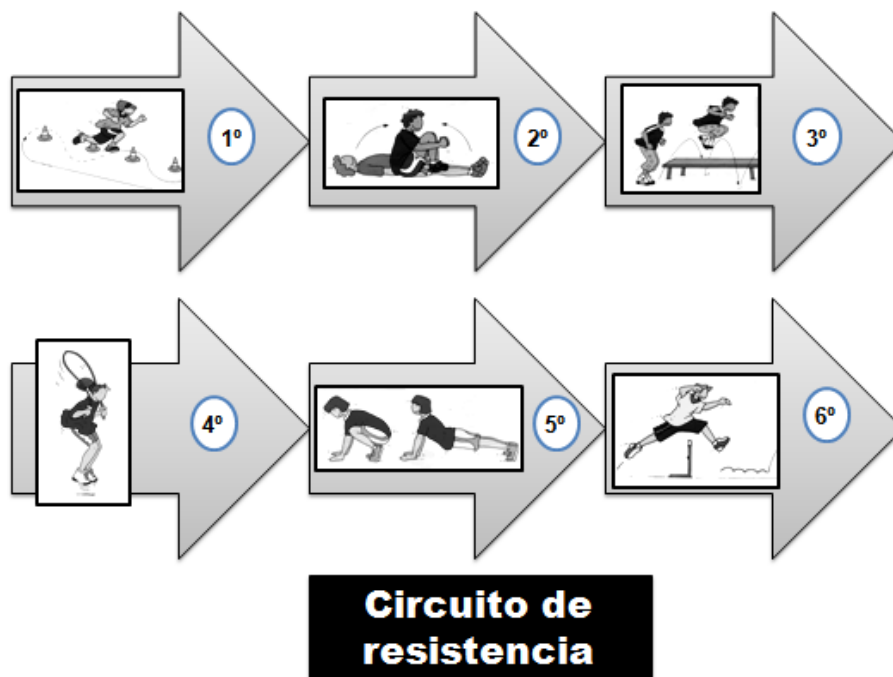


5) **Extensiones de piernas por la cintura.** Desde la posición inicial de cuclillas, extendemos enérgicamente las dos piernas al mismo tiempo hacia atrás, sin doblar los brazos que permanecen extendidos; después de la misma manera recogemos las piernas a la p.i. Ejercicio global e intenso. Calcula las repeticiones según tu estado de forma, en torno a 10 o 15 R mínimo.

6) **Salto libres sobre vallas.** Fácil, pero ten en cuenta que ya vienes cansado. Salta siempre la hilera de 5 vallas en la dirección que indica la ilustración (¡¡*Nunca al contrario!*!!). Procura alternar la pierna de ataque.



3. Prueba práctica de resistencia: el circuito de resistencia.



Una vez conocidos y practicados los 6 ejercicios anteriores uno a uno, toca practicarlos enlazados en forma de circuito. Para comprenderlo mejor atiende algunas aclaraciones:

- ⇒ Cada ejercicio se hace en una zona, a esta zona se le llama **“posta”** o **“estación”**.
- ⇒ Las seis postas están repartidas por el gimnasio o por el patio y tendrás que recorrerlas por orden desde la 1ª, en la que empiezas y *se pone en marcha el crono*, posta hasta la 6ª, en la que finalizas y *se para el crono*.
- ⇒ Naturalmente, acabarás cansado de cada ejercicio; para recuperarte, en lugar de quedarte parado (**pausa pasiva**), tendrás que mantener algún tipo ligero de actividad como la marcha o el trote muy suave (**pausa activa**) hasta que estés preparado para el próximo ejercicio.
- ⇒ El tiempo y el tipo de actividad de la pausa activa dependen de tu forma física.
 - *Forma física baja*: bastante tiempo de recuperación con un ejercicio de marcha.
 - *Forma física alta*: poco tiempo de recuperación con trote.
- ⇒ No importa tanto lo rápido que lo hagas, sino que seas capaz de terminarlo sin demasiada fatiga. Incluso, si no te fatigas mucho, puedes volver a repetir todo el circuito varias veces.

4. Prueba práctica de resistencia: la carrera continua.

En el recorrido de los 6 m, estaremos corriendo de forma ininterrumpida durante 20 m, al menos. No corras a tirones, mantén un ritmo apropiado a tu forma física, no compitas con nadie ni quieras ir al ritmo de nadie sino al tuyo, **la nota no depende de la distancia sino de que seas capaz de terminar sin dejar de correr...**

5. Aprendo lo que hago.

Tarea de Cuaderno del Alumno (CA) y Ficha del circuito de resistencia (F).

7.3. Tarea. Resumen lo aprendido.

1. Contesta si es verdadero o falso y porqué: “Practicar entrenamiento de la resistencia es bueno para la salud”.
2. Definición de resistencia y nombra sus tipos.
3. ¿Qué es la resistencia aeróbica?
4. ¿Qué es la resistencia anaeróbica?
5. ¿Cómo sería un buen entrenamiento de la resistencia? ¿Qué beneficios puede aportar?

7.4. Ficha de entrega. **El circuito de resistencia.** Elabora una ficha en la que incluyas los ejercicios del circuito y registra las repeticiones de cada uno, el tiempo total y si lo has repetido más de una vez.

1. Definición y clasificación de la resistencia.

El entrenamiento de la resistencia nos beneficia sobre todo en la salud de nuestro corazón, de nuestros pulmones y en el equilibrio de grasa corporal que almacenamos. Aunque hay muchas maneras válidas y eficaces de entrenar la resistencia (bicicleta, natación, juegos deportivos...), la forma más natural según la constitución del ser humano es la marcha y la carrera. Este entrenamiento apenas si requiere de instalaciones o de gasto extraordinario en materiales; se puede correr en el campo, en las vías verdes, en el pueblo, en las pistas atléticas... Con lo único que deberemos ser exigentes es con las zapatillas: no vale cualquier zapatilla deportiva, busca amortiguaciones idóneas y tejidos ligeros y transpirables y que **estén bien ajustadas a tus pies**.

Recordamos su definición: *la resistencia es una capacidad física básica que nos permite mantener un esfuerzo el mayor tiempo posible.*

Según el **tipo de esfuerzo** que realicemos existen dos tipos de resistencia:

⇒ **Resistencia aeróbica.** *Es la capacidad de mantener un esfuerzo con el aporte de oxígeno de nuestra respiración, de tal manera que con el oxígeno que respiramos podemos conseguir toda la energía que necesitan nuestros músculos para trabajar.*

Uno de los *trucos* para saber si un esfuerzo es aeróbico es comprobar si podemos hablar sin ahogo durante la actividad (¿?). Este tipo de resistencia se practica cuando marchamos, trotamos, nadamos relajadamente... y en casi todas las tareas rutinarias. Es decir, en esfuerzos moderados que podemos mantener durante mucho tiempo.

⇒ **Resistencia anaeróbica.** *Es la capacidad de realizar esfuerzos sin el suficiente aporte de oxígeno, de tal manera que aunque respiremos muy deprisa (jadeo) no conseguiremos todo el oxígeno que necesitaríamos para realizar la actividad. Por tanto, conseguimos la energía para que nuestros músculos trabajen por otras fuentes distintas.*

Al contrario que la resistencia aeróbica, cuando practicamos actividades anaeróbicas sentimos **“deuda de oxígeno”**, nos falta el aire y cuando terminamos necesitamos recuperarlo de forma urgente, por eso jadeamos. Este tipo de resistencia la practicamos

cuando corremos o nadamos muy rápido, grandes desarrollos o cuestas en bicicleta, trabajo de la fuerza con grandes cargas... Es decir, en esfuerzos intensos que, por eso, no podemos mantener mucho tiempo.

2. La resistencia y la salud.

Los beneficios del entrenamiento de la resistencia en edades jóvenes son muchos, siempre que se haga con moderación. Sobre todo beneficia al corazón, al aparato respiratorio y al sistema metabólico. El corazón, que puede crecer hasta los 18 años, aumenta de volumen y, por consiguiente, aumenta la cantidad de sangre que puede bombear; nos bajan las pulsaciones y mejora el aprovechamiento de oxígeno por nuestro organismo.

El entrenamiento de la resistencia para la salud no necesita monitor, nosotros podemos personalizar nuestro entrenamiento practicando actividades variadas y moderadas (marcha, senderismo, carrera, bicicleta, natación, juegos deportivos...) de forma regular, constante y sin exageraciones. Las pulsaciones cardiacas deberían estar entre 150 y 170 por minuto.

Anexo I. Tabla de estiramientos para antes y después de correr.

