

ED.FISICA

1º Bachiller Grupo: D

1. CALENTAMIENTO:

EJERCICIO	DURACIÓN
a) Correr a un ritmo lento	20 segundos
b) Eskipping	20 segundos
c) Piernas atrás	20 segundos
d) Lateral (2 lados)	20 segundos
e) Cruzar las piernas	20 segundos
f)Rotación de tobillos	20 segundos
g) de cadera	20 segundos
h) de brazos	20 segundos
i) Abdominales	20 segundos
j) Flexiones	20 segundos
k) Mariposa	20 segundos
l) Bicicleta	20 segundos
• Extensión de las piernas	20 segundos
n)Estirar los gemelos	20 segundos
ñ) las lumbares	20 segundos
o) el bíceps femoral	20 segundos
p) las lumbares	20 segundos
• el cuatriceps femoral	20 segundos

Leyenda:

Ejercicio	Clase o tipo
ii	Desplazamiento
yj	Acondicionamiento
jy	Fuerza
yj	Estiramiento

2. La resistencia:

Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prolongados o intensos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.

Aeróbica

RESISTENCIA Aláctica

Anaeróbica

Láctica

2.1 Resistencia Aeróbica:

Es la capacidad que nos permite soportar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad con suficiente aporte de oxígeno. La frecuencia cardiaca oscila entre las 130 y 160 pp/mm. El trabajo se realiza en condiciones de equilibrio entre el aporte y el gasto de oxígeno.

En caso de que el organismo no tuviese reservas suficientes, o estas se hubiesen gastado, aparecería la fatiga en estos esfuerzos por desequilibrios iónicos, producto en ocasiones de una importante pérdida de sales orgánicas, muy frecuente en situaciones muy calurosas.

2.2. Resistencia Anaeróbica:

Es la capacidad que nos permite realizar durante el mayor tiempo posible esfuerzos muy intensos sin aporte suficiente de oxígeno, en ellos se produce un déficit de oxígeno elevado, por lo que su duración será corta (hasta aproximadamente 3 minutos). Por eso en estos esfuerzos la recuperación es mas lenta que en los esfuerzos anaerobicos, pues al déficit que siempre se produce al comienzo de un esfuerzo se le habrá de sumar el déficit contraído durante su realización. El déficit de oxígeno puede alcanzar los 20 litros en casos extremos de sujetos muy entrenados, en cambio un sujeto no entrenado no podrán resistir un déficit de mas de 10 litros.

Según sea el predominio de la fuente energética utilizada podemos diferenciar dos tipos de resistencia anaeróbica.

2.2.1. Resistencia anaeróbica aláctica:

Se utilizan los productos energéticos libres en el músculo, no produciéndose por

tanto residuos de ácido láctico.

Se utiliza en esfuerzos explosivos de intensidad máxima y en pruebas de velocidad de duración inferior a 20 segundos.

La frecuencia cardiaca en este tipo de esfuerzos oscila alrededor de las 180 pp/mm si bien en ocasiones puede subir aún más.

• **Resistencia anaeróbica láctica:**

Los esfuerzos de este tipo de resistencia son aquellos en los que se utiliza la degradación del glucógeno en ausencia de oxígeno, produciéndose ácido láctico.

Cuanto mayor es la intensidad del esfuerzo, mayor es el déficit de oxígeno y mayor será la producción de ácido láctico, lo que impide que siga descomponiéndose el glucógeno, por lo que o se reduce fuertemente la intensidad del esfuerzo o bien se ha de pasar del todo. Esta es la explicación de que los esfuerzos oscilen entre los 25 y los 2' 30.

La frecuencia cardiaca suele situarse por encima de los 180 pp/mm llegando incluso a valores de 200 pp/mm y más.

3. Diferencias entre la resistencia Aeróbica y la anaeróbica:

CARACTERISTICAS	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica
Duración:	Larga	Máxima posible
Intensidad:	Baja o mediana	Alta
Aporte de oxígeno:	Suficiente	Insuficiente
Frecuencia cardiaca:	130 y 160 pp/mm	Aláctica: 180 pp/mm Láctica: 180 – 200 pp/mm
Fuente/s de energía utilizada:	4ª Fuente	Aláctica: 1ª y 2ª fuentes Láctica: 3ª fuente de energía.

5

5