



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°08

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPÍRITU MARISTA"

TEMA: DEMUESTRO MI RESISTENCIA FISICA

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE PERSONAL Y DEL AMBIENTE, Y LA SALUD	Explica los efectos negativos que produce abuso de la actividad física, así como el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, y evita su consumo.

RESISTENCIA FISICA

RESISTENCIA ANAEROBICA

En el caso de la actividad física que puede realizar un ser humano, se habla de resistencia anaeróbica cuando, debido a que el esfuerzo que se concreta es tan intenso, el individuo no consigue tomar la cantidad de oxígeno que necesita. De modo, el esfuerzo se termina haciendo con un faltante de oxígeno.

RESISTENCIA ANAEROBICA: el aporte de oxígeno es menor del que sería necesario.



Consiste en la actividad física en la que el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente. Hay dos tipos:

Resistencia anaeróbica aláctica: esfuerzos intensos y cortos (0 – 16s), no hay casi oxígeno.

Resistencia anaeróbica láctica: poco intensos y larga duración (15s – 2min). Se fabrica ácido láctico que produce fatiga

Ejemplo: carreras de velocidad 50 – 100 – 200 – 400mts.

EN FUNCIONES DE LA DURACION DEL ESFUERZO:
CORTA DURACION:

- R Aeróbica: entre 3 y 10 min.
- R. Anaeróbica: entre 10 y 20 seg. Vía aláctica

MEDIA DURACION:

- R Aeróbica: entre 10 y 30 min.
- R. Anaeróbica: entre 20 y 60 seg. Vía láctica

LARGA DURACION:

- R Aeróbica: más de 30 min.
 - R. Anaeróbica: entre 60 y 120 seg.
- Estableció una formula donde calcula dicho valor.

TEST DE RESISTENCIA ANAEROBICA

TEST BURPEE

Realizando estos test podras medir tu resistencia anaerobica lactica, que es la resistencia a esfuerzos de alta intensidad en deficit de oxigeno con una duracion suficiente como para que se produzca acumulacion de lactato.

Para la realizacion de este test se han de ejecutar la secuencia movimientos de las que consta el ejercicio

BAREMO DEL TEST BURPEE

Se debe contar el número de repeticiones en 1min y compararlas con el siguiente baremo. Se considera una repetición cuando se pasan las 5 posiciones correctamente. Se contabilizaran los ciclos completos al término del minuto y no aquellos que se queden a la mitad en la finalización del mismo.

- Menor a 30 repeticiones = malo
- 31 – 40 repeticiones = normal
- 41 – 50 repeticiones = bueno
- 51 – 60 repeticiones = muy bueno
- Mayor a 60 =excelente

TEST DE VELOCIDAD (ANAEROBICA ALACTICA)

Medir la velocidad de desplazamiento del individuo o deportista evaluado.

Distancia recorrida es de 50 metros

	Muy bueno	Bueno	Normal	Malo	Muy malo
Hombres	<6,6	6,7 - 7	7,1 - 7,4	7,5 - 8	>8,1
Mujeres	<7,8	7,9 - 8,3	8,4 - 8,8	8,8 - 9,2	>9,3

TEST DE VELOCIDAD (ANAEROBICA LACTICA)

Medir la velocidad de desplazamiento del individuo o deportista evaluado.

Distancia recorrida es de 300 metros

VALORACIÓN	TIEMPO (SEGUNDOS)
Pobre	> 77
Por debajo del promedio	71,1 – 77
Promedio	65,1 – 71
Por encima del promedio	59,1 – 65
Bueno	54,1 – 59
Muy Bueno	48 – 54
Excelente	< 48



durante un minuto, el mayor numero de veces posible.

El ejercicio cosnta de 5 posiciones:

- Posicion 1: de pie y brazos colgando.
- Posicion 2: en cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo.
- Posicion 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extension de piernas.
- Posicion 4: flexion de piernas y vuelta a la poscion 2.
- Posicion 5: Salto vertical y vuelta a la posicion inicial (posisocn 1)

Se recomienda trazar dos lineas paralelas separadas entre si 40cm, y apoyando los brazos en una de ellas, en la fase de flexion los pies debes de superar la linea trasera, asegurandonos asi que la extension se realiza correctamente.



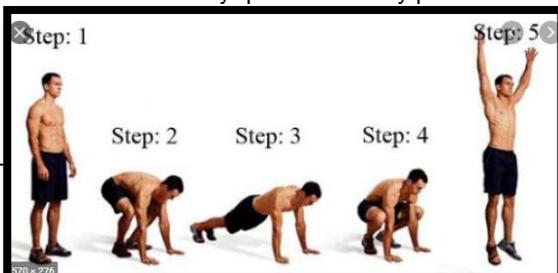
El ejecutante se pondra en la possicon1, detrás de la linea y al dar la voz de salida, debera hacer tantas repeticiones como pueda en un minuto. El examinador debera controlar el numero de repeticiones mediante un cronometro y ser estricto a la hora de contabilizar. No debera dar por validas aquellas que no cumplan los requisitos antes establecidos.

En este test de resistencia los intervalos de valoracion son muy amplios y no estan baremados por sexo ni edad y la ejecucion es un poco compleja si el sujeto no ha realizado actividad fisica anteriormente.

Pero es un tipo de test practico para compara personas que practican la misma disciplina y tienen características físicas similares.

CONDICIONES PARA REALIZAR EL TEST DE RESISTENCIA

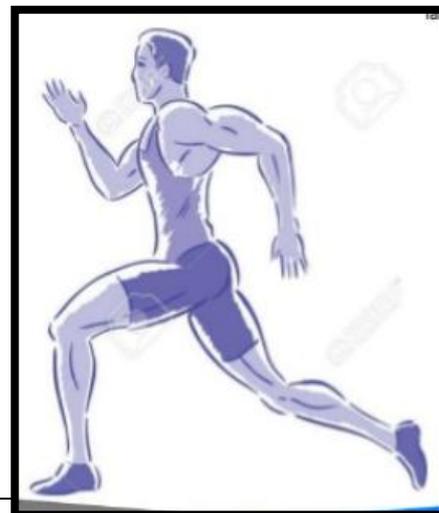
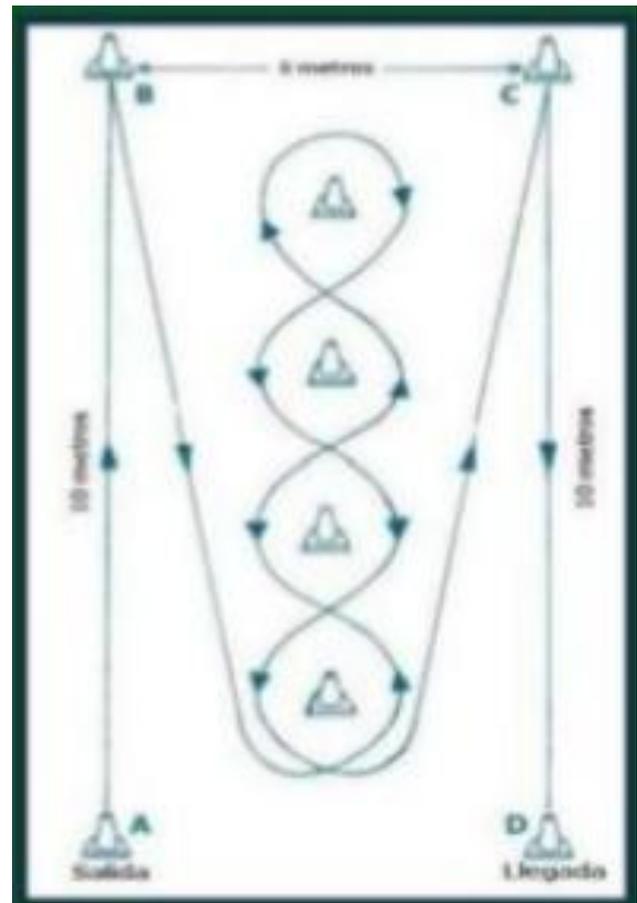
- El test de burpee se debe realizar en una instalacion cubierta, donde las condiciones fueran estables y la climatologia no afecte al resultado del test.
- El suelo debe ser liso, ya que si es abrasivo puede dañar las manos, que sea horizontal y no en cuesta y que no sea deslizante, ya que puede provocarnos una lesion.
- Debemos usar ropa deportiva que nos permita realizar todos los movimientos sin que nos limite, ligera y comoda.
- Es recomendable que el calzado deportivo tenga una suela antideslizante y que no sea muy pesado.



TEST ANAEROBICO (AGILIDAD) TEST ILLINOIS

Medir la velocidad de desplazamiento del individuo o deportista, desde el punto A inicio al punto D final.

	Excelente	Sobre promedio	Promedio	Bajo Promedio	Pobre
Hombres	<15,2	15,2 – 16,1	16,2 – 18,1	18,2 – 18,8	>18,8
Mujeres	<17,0	17,0 – 17,9	18,0 – 21,7	21,8 – 23,0	>23,0





ACTIVIDAD #01

De acuerdo al texto, responde las siguientes preguntas y realiza la actividad física programada para la semana:

1. En una hoja en blanco, elabora un mapa conceptual sobre el tema Resistencia ANAEROBICA.
2. En una hoja en blanco, REALIZA Y APLICA EL TEST DE BURPEE acompañado de un familia El tiempo del estudiante será de 1MINUTO y el tiempo del acompañante si excede la edad de 50 años será de 2 MINUTOS.

NOMBRE Y APELLIDO	T1 LUNES	T2 JUEVES	T3 DOMINGO	COLOCA TU CATEGORIA SEGÚN LA TABLA
Tu:				
Familiar:				

3. Realiza ejercicios en familia ¡CUIDA LA SALUD DE TU FAMILIA! involucra a 1 integrantes de tu familia toma las medidas SEGÚN EL CUADRO; en caso de las mujeres realizaran (media plancha) y seguimos la actividad N° 3.

NOMBRE Y APELLIDO	PESO	TALLA	IMC	MEDIDA DE CINCTURA	ABDOMINALES EN 35 SEGUNDOS	PLANCHAS EN 35 SEGUNDOS

4. EJERCITATE SIN SALIR DE CASA: ACTIVIDAD EN FAMILIA TODA LA SEMANA

- Realiza las mediciones talla, peso y evalúa tu IMC.(al inicio de la semana)
- Tu acompañante de familia debe tener la edad entre (14 – 50 años); SOLO excepciones, si tu acompañante es mujer; realizara las actividades que pueda ejecutar según su fortaleza física.
- Realiza los siguientes ejercicios de lunes a domingo.
- Cada ejercicios se realiza por 30 segundos (intensidad media) y descansó de 1minuto; la rutina consistirá en realizar 3 series (12 ejercicios).
- Hidratación constante y una alimentación balanceada durante la semana.
- Una serie consiste (desde ejercicio salto de tijera o polichinela hasta el último planchas oblicuas).
- Terminado la semana se evaluara el IMC NUEVAMENTE.

