



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: 5 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	INCORPORA PRÁCTICAS QUE MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA	Argumenta la importancia de la actividad física que debe realizar según sus características individuales para la mejora de la calidad de vida.

RESISTENCIA FISICA

DEFINICIÓN DE RESISTENCIA FISICA

Capacidad física que nos va a permitir llevar a cabo esfuerzos de distinta intensidad y duración en las mejores condiciones de ejecución posibles.

Hay un factor común, la fatiga, y dos elementos que la van a determinar: la intensidad del esfuerzo y la duración del mismo.

TIPOS DE RESISTENCIA

RESISTENCIA AEROBICA: si se dispone de oxígeno suficiente.



Consiste en aguantar el mayor tiempo posible en una actividad donde intervengan todos los músculos a una intensidad determinada.

En dicha actividad el aparato circulatorio suministra el oxígeno suficiente a las células.

Maratones – natación - ciclismo

Ejemplo: carreras de fondo, maratones, ciclismo, natación.

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

También existe otra tabla con baremos diferentes, la tabla de Cooper para atletas.

	Muy buena	Buena	Media	Mala	Muy mala
HOMBRE	3700+ m	3400 - 3700 m	3100 - 2399 m	2800 - 3099 m	2800- m
MUJERES	3000+ m	2700 - 3000 m	2400 - 2999 m	2100 - 2399 m	2100- m

TABLA DE TEST COPPER PARA NIÑOS Y JOVENES

Test de Cooper (13-20)						
		Muy buena	Buena	Media	Mala	Muy mala
13-14	H	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	M	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	H	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	M	2100+ m	2000 - 2100 m	1900 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	H	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	M	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m



TEST DE RUFFIER DICKSON

El test de RUFFIER es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica, al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación **cardiaca**, y por lo tanto conocer el nivel de forma física de una persona.

FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA:

Hombres: 220 – edad

Mujeres: 225 - edad

FORMULA DEL TEST DE RUFFIER

$(P_0 + P_1 + P_2) - 200 / 10 = \text{RESULTADO}$

$(T_1 + T_2 + T_3) - 200 / 10 = \text{RESULTADO}$

T1: pulsaciones por un minuto en reposo

T2: pulsaciones por un minuto al terminar el ejercicio

T3: pulsaciones por un minuto luego del minuto de



LARGA DURACION:

- R. Aeróbica: más de 30 min.
- R. Anaeróbica: entre 60 y 120 seg.

**TEST DE RESITENCIA AEROBICA
TEST DE COOPER**

Consiste en una prueba de resistencia. En su aplicación, el individuo evaluado debe recorrer durante 12 minutos, en un ritmo constante, la mayor distancia posible. Este no es un ejercicio de entrenamiento, sino que es un instrumento de medición para comprender el rendimiento físico de la persona evaluada.

¿PARA QUE SIRVE EL TEST DE COOPER?

Fue creado con el propósito de medir el rendimiento aeróbico y físico de los atletas. Hoy en día esta tan vigente como cuando fue diseñado, y ahora es utilizada como instrumento para evaluar alumnos en los institutos. También es empleado para la clasificación a posiciones estatales como: cuerpos de policía, bomberos y facultades de educación física

¿QUÉ DATOS NOS PROPORCIONA?

Si deseas conocer cuál es tu condición física en relación a tu resistencia aeróbica, basta con escoger una zona plana donde puedas correr a un ritmo constante durante 12 minutos. Al terminar, compara tus resultados con la tabla del test y obtendrás el resultado total de tu resistencia.

Ten en cuenta que el test lo puedes realizar si posees una condición física estándar, ya que la prueba no está diseñada para personas obesas o con problemas que afecten la circulación. El resultado o dato que arroja el test al final es la cantidad de oxígeno que consumiste durante la prueba.

FORMULA DEL TEST DE COOPER

El consumo máximo de oxígeno (VO2max) es el indicador más fiable para calcular el desempeño cardiovascular de los deportistas. Sabiendo esto, Cooper estableció una fórmula donde calcula dicho valor.

$$VO2max = 22,351 \times Distancia (Km) - 11,288$$

Esta fórmula explica lo siguiente: si tomamos como ejemplo que recorriste 2.420 km, tu VO2max es de 54,078 ML/min.

TABLA DE COOPER

Esta es la tabla para personas entre los 20 años y las personas que superan los 50 años de edad, que entran todas en un mismo rango.

		Muy buena	Buena	Media	Mala	Muy mala
20-29	H	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	M	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	H	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	M	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	H	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1200 - 1499 m	1400- m
	M	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	H	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	M	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

recuperación

TABLA DE PARAMETROS DE RENDIMIENTO

HSTI(Rendimiento)	Categorización
Cero	Excelente-Deportista
Entre 0,1 a 5	Muy bueno-Ideal
Entre 5,1 a 10	Bueno-Saludable
Entre 10,1 a 15	Bajo-Entrenar resistencia u sobrecarga, riesgos a la salud
Entre 15,1 a 20	Malo-Riesgo de muchas enfermedades (Visite medico)

PASOS DE MEDICION

1. En primer lugar se mide las pulsaciones en reposo (de pie o sentado o acostado) durante 1min (**P0**) o (**T1**); OBSERVACION: puede haber modificaciones en la toma de tiempos COMO: 15 seg multiplicado x 4 o 10 seg multiplicados x 6 para conocer las pulsaciones que equivalen al minuto.
2. Situándonos de pie, haremos 30 a más flexo – extensiones profundas de piernas (sentadillas profundas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90°, en 45 segundos con las en la cadera o brazos extendidos al frente. Si terminan las sentadilla antes de los 45 segundos se continúa hasta culminar el tiempo final. En caso de mujeres se realizara 20 a más durante 30 seg.
3. Inmediatamente después de realizar este ejercicio se toma el tiempo de las pulsaciones (**P1**) o (**T2**)
4. Se realiza un descanso de un minuto (de pie o sentado) y se procede registrar las pulsaciones (**P2**) o (**T3**)
5. Se aplica la fórmula aplicando los datos obtenidos para conocer la condición física de la persona o deportista.

MEDICION DE FRECUENCIA CARDIACA





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 Física.
2. En una hoja en blanco, REALIZA Y APLICA EL TEST DE RUFFIER acompañado de un familia

NOMBRE Y APELLIDO	T1	T2	T3	RESULTADO DE FORMULA	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.

