

## Educación Física 5ºB - TP 6

Prof. Pablo Lori

**Fecha límite de entrega:** lunes 16 de noviembre

**Forma de entrega:** pablo.lori@yahoo.com.ar

**IMPORTANTE:** no se olviden de poner en asunto nombre, año y materia (por ejemplo: OSCAR RODRIGUEZ ED FISICA 2ª)

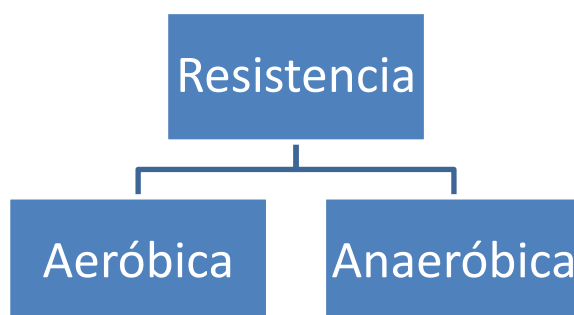
### La resistencia:

Las capacidades físicas son el conjunto de componentes de la condición física que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de una habilidad motriz.

Las mismas se clasifican en:

- Capacidades coordinativas (equilibrio y coordinación)
- Capacidades condicionales (resistencias, velocidad, fuerza y flexibilidad)

La resistencia es entonces, una capacidad física condicional y la misma puede ser aeróbica o anaeróbica.



### Resistencia aeróbica:

Es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados media y baja intensidad, durante un tiempo largo.

Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido.

Esta implica más del 40% de la musculatura total del cuerpo

### Resistencia anaeróbica:

Es la capacidad de alta o máxima intensidad durante un tiempo prolongado.

Se caracteriza por tener deuda de oxígeno.

Dependiendo su intensidad, puede tener residuos o no (ácido láctico).

Características	Resistencia aeróbica	Resistencia anaeróbica
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración</li> <li>• Intensidad</li> <li>• Aporte de oxígeno</li> <li>• Frecuencia cardíaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Larga</li> <li>• Media-baja</li> <li>• Suficiente</li> <li>• 120-160 pp-mm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máxima posible (corta)</li> <li>• Alta</li> <li>• Insuficiente</li> <li>• 170-200 pp-mm</li> </ul>

**Actividad:**

**1.** Resuelva la siguiente situación:

El colectivo en el que estás viajando hacia San Clemente, está con retraso. Llegas junto a tu compañero o compañera a la terminal y en poco tiempo tienen que llegar a la escuela para que no les pasen falta.

- Van a un trote suave, el cual les permite dialogar para repasar los temas del examen y llegar a tiempo
- Corren a toda velocidad para llegar a tiempo y también comprar en el kiosco. Como les cuesta mucho respirar, frenan para recuperarse a las dos cuerdas. Una vez recuperados, vuelven a correr.

¿Cuál de ambas opciones hace referencia a la resistencia aeróbica y cuál a la anaeróbica?

**2.** A partir del enunciado anterior responda a las siguientes opciones:

Llegas a la escuela...¿Qué haces?

- Te tiras a dormir bajo un árbol
- Tomas un vaso con agua y estiras
- Te pones a buscar donde captas señal de wifi

**3.** Investiga y desarrolla 2 ejemplos de:

- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica

Recuerda que en una actividad física determinada, predomina una de estas, sin dejar de lado la otra.

