



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ CELULAR: 3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: 8 - 9 GRUPO: 1-2

NOMBRE DEL ALUMNO \_\_\_\_\_

### TALLER # 3

### TEMA: CAPACIDADES FÍSICAS – RESISTENCIA

#### ¿QUÉ ES LA RESISTENCIA?

Es la capacidad física que nos permite: Realizar esfuerzos o practicar actividades físicas y deportivas durante un largo período de tiempo y Recuperarnos más rápidamente después de realizar una actividad.

#### TIPOS DE RESISTENCIA

**Resistencia aeróbica:** Nos permite realizar esfuerzos de baja intensidad durante un período de tiempo muy largo (más de 10 minutos). La frecuencia cardíaca oscila entre 130-170 pulsaciones por minuto (ppm). Como la intensidad del esfuerzo es baja, el oxígeno que respiramos es suficiente para cubrir las necesidades de los músculos y, por tanto, podremos realizar el esfuerzo durante mucho tiempo

**Resistencia anaeróbica:** Nos permite realizar esfuerzos de intensidad alta durante un corto período de tiempo (máximo 3 minutos). La frecuencia cardíaca oscila entre 170-190 ppm. Cuando aumentamos la intensidad del esfuerzo aumentan las necesidades de oxígeno y llega un momento en el que el oxígeno no es suficiente para cubrir las necesidades musculares. El organismo produce una sustancia llamada “ácido láctico” que se va acumulando en el músculo y provoca que no podamos seguir realizando el esfuerzo. Pero durante el descanso se elimina el ácido láctico, lo que nos permite al cabo de un tiempo, continuar el ejercicio

#### ACTIVIDAD

1. ¿Qué es la resistencia?
2. Describe 4 ejercicios para trabajar la resistencia.
3. Investiga que beneficios aporta la resistencia aeróbica para nuestro organismo

Envía por medio de un video corto o fotografías la ejecución de cada ejercicio descrito.

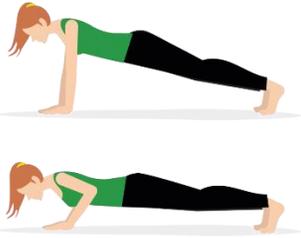


Sostener durante 30 segundo / 3 repeticiones

**POSICIÓN INICIAL:** El ejercicio de plancha abdominal es uno de los ejercicios para ganar resistencia y mantenerla más populares y efectivos. No debe faltar en una rutina de ejercicios para mejorar la resistencia muscular. Al hacerlo trabajarás distintos músculos, entre ellos los oblicuos, glúteos y femorales.

Para ejecutar este ejercicio debes comenzar por tumbarte boca abajo. Es importante que las caderas no toquen el suelo y que tus piernas permanezcan estiradas. Apoya sobre los antebrazos el tren superior.

Contrae los músculos de la espalda baja y los hombros al tiempo que elevas suavemente las caderas.

 <p>3 series de 15 repeticiones</p>	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Los ejercicios de sentadillas son uno de los ejercicios más populares para mejorar la resistencia de los músculos del muslo, la cadera y los glúteos. Para la posición de inicio ponte en pie recto con los pies colocados en una posición ligeramente más ancha que el ancho de tus hombros. Coloca los pies apuntando hacia adelante. Desde ahí flexiona las piernas y descende el trasero hasta la altura de las rodillas. Para una técnica adecuada, efectiva y sin riesgo de lesiones asegúrate de que tus piernas forman un ángulo de 90 grados al final del movimiento. En esa postura manteniendo tu peso sobre los talones haz fuerza hacia atrás al tiempo que contraes los glúteos.</p>
 <p>3 series de 15 repeticiones en cada pierna</p>	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Ponte de pie, el cuerpo recto y los pies separados al ancho de tus hombros. Da un paso amplio hacia adelante con una pierna, dejando a continuación que el cuerpo descienda para tocar el suelo con la otra pierna. Ejerce fuerza hacia abajo a través del talón delantero. Seguidamente retrocede manteniendo en todo momento la posición vertical del tronco. Haz el mismo movimiento, pero cambiando la pierna que da la zancada y la que queda atrás. Al completar este habrás completado el ejercicio.</p>
 <p>3 series de 15 repeticiones</p>	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Los ejercicios de flexiones son otro de los ejercicios para mejorar la resistencia indispensable en una rutina efectiva de entrenamiento de resistencia. Para ejecutar este ejercicio tumbate bocabajo con el cuerpo recto como una tabla. Eleva el cuerpo recto sosteniéndolo con los dedos de los pies y las palmas de las manos. Desciende suavemente hasta que el pecho toque el suelo. Y de nuevo manteniendo el cuerpo recto eleva este.</p>
 <p>3 series de 15 repeticiones</p>	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Para realizar ejercicios de abdominales, tumbate boca arriba con las piernas dobladas y las plantas de los pies tocando el suelo. Pon las manos bajo la nuca con los codos apuntando hacia afuera. Contrae los músculos abdominales al tiempo que elevas el tronco con la fuerza de estos músculos hasta una altura pareja a la de los muslos. Mantén la postura uno o dos segundos. Y descende hasta la posición inicial con la fuerza muscular, sin dejarte caer.</p>