



I.E.D. ESCUELA NORMAL SÚPERIOR

SEGUNDO PERIODO ACADÉMICO 2021 GUÍA PEDAGÓGICA

ASIGNATURA/AS: EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES			
DOCENTE: Sara Aydé Santa Quicazán	GRADO: DÉCIMO	FECHA INICIO: 12-04-2020	FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS: Se entregarán trabajos durante el período, según las fechas asignadas en el desarrollo de la guía.
ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución en los ejercicios que desarrollan la Resistencia según mi edad cronológica y condición física, aplicando los fundamentos teóricos.		NÚCLEO PROBLÉMICO: ¿Cómo desarrollar la Resistencia física?	
HABILIDADES ESPECÍFICAS QUE VA A DESARROLLAR EL ESTUDIANTE: <ul style="list-style-type: none">Comprende qué es la Resistencia física y sustenta utilizando recursos de las TIC (vídeo, diapositivas etc.)Identifica métodos para el desarrollo de la Resistencia Física y los aplica en su cotidianidadRealiza ejercicios que potencian el desarrollo de Resistencia Física, y entrega al correo sara.santa@ensubate.edu.co evidencia en video.		INTEGRALIDAD, ACORDE AL MODELO PEDAGÓGICO INTEGRADOR CON ENFOQUE SOCIO CRÍTICO Proyecto del tiempo libre, proyecto de comunicación (lectura comprensiva)	
RECURSOS: digitales, anexos, WhatsApp, meet, correo electrónico institucional, Classroom.			
RUTA METODOLÓGICA			
1. DIÁLOGO DE SABERES: <ul style="list-style-type: none">TRABAJO SINCRÓNICO (del 12 al 16 de abril) Entrega de la guía por parte de la docente a estudiantes, se dará la explicación pertinente en el grupo del curso por WhatsApp, en classroom y Meet.			
2. ESTRUCTURACIÓN DEL CONOCIMIENTO: <ul style="list-style-type: none">TRABAJO ASINCRÓNICO (del 19 al 23 de abril) Hacer la lectura del anexo (RESISTENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA) y desarrollar el taller, enviarlo al correo sara.santa@ensubate.edu.co			

3. CONTEXTUALIZACIÓN Y APLICACIÓN DE SABERES:

- **TRABAJO SINCRÓNICO- ASINCRÓNICO** (del 26 al 30 de Abril)

Elaborar un video sustentando lo que aprendió del tema (RESISTENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA), se hará retroalimentación en el grupo de WhatsApp.

- **TRABAJO SINCRÓNICO** (del 3 al 7 de mayo)

Explicación en el grupo de WhatsApp y meet, acerca del proceso para realizar salto con sogas

- **TRABAJO ASINCRÓNICO** (del 10 al 21 de mayo)

Practicar el gesto técnico y proceso para el salto con sogas y elaborar

- ✓ un video ejecutando 50 saltos seguidos con sogas en dos pies hacia adelante
 - ✓ un video ejecutando 20 Saltos seguidos con sogas con pie derecho hacia adelante
 - ✓ un video ejecutando 20 saltos seguidos con sogas con pie izquierdo hacia adelante
- enviar al correo institucional sara.santa@ensubate.edu.co

- **TRABAJO SINCRÓNICO** (del 24 al 28 de mayo)

Explicación en el grupo de WhatsApp y meet, acerca del proceso para realizar la Plancha y sentadillas con salto

- **TRABAJO ASINCRÓNICO** (del 31 de mayo al 11 de junio)

- ✓ Practicar el gesto técnico y proceso para ejecutar la Plancha y sentadilla con salto elaborar
- ✓ un video ejecutando 30 segundos la plancha
- ✓ un video ejecutando 10 sentadillas seguidas, con salto

Enviar al correo institucional sara.santa@ensubate.edu.co

NIVELES DE DESEMPEÑO

BAJO: El (la) estudiante no realiza las actividades del área propuestas o no realiza las correcciones que se indican en la retroalimentación.

BÁSICO: El (la) estudiante realiza todas las actividades propuestas, pero necesita refuerzo en casa

ALTO: El (la) estudiante realiza bien todas las actividades propuestas y su desarrollo psicomotriz es acorde con su edad.

SUPERIOR: El (la) estudiante realiza de forma virtuosa las actividades propuestas se nota un excelente nivel en el desarrollo psicomotriz y participa constantemente en las clases sincrónicas, aportando ideas.

AJUSTES RAZONABLES PARA ESTUDIANTES ATENDIDOS POR INCLUSIÓN:

Trabajo integrado con Música para el estudiante García Rodríguez Iván Andrés.

Se cambiarán los ejercicios a estudiantes que presenten excusa médica.

MODALIDAD DE PRESENTACIÓN Y ENTREGA DE TRABAJOS:

- Al correo sara.santa@ensubate.edu.co

- Para estudiantes que no cuentan con acceso a internet, se entregará trabajo escrito que será entregado por los padres el día de la entrega del PAE.
- Únicamente se recibirá trabajo escrito a estudiantes que sus acudientes hayan informado en coordinación no tener acceso a internet.

HETEROEVALUACIÓN: 60% se tendrá en cuenta: cumplimiento en la entrega, calidad del trabajo, aplicación de lo aprendido, asertividad en las respuestas de las evaluaciones, nivel en el desarrollo de la capacidad.

AUTOEVALUACIÓN: 20% Se tendrá en cuenta: cumplimiento en la entrega, calidad del trabajo, aplicación de lo aprendido, asertividad en las respuestas de las evaluaciones, nivel en el desarrollo de la capacidad.

COEVALUACIÓN: 20% Se tendrá en cuenta el SIE vigente

**Vo.Bo. DEL COORDINADOR ACADÉMICO Y
OBSERVACIONES:**

Lyla Yasmín Hernández J.
Coordinadora
Escuela Normal Superior Ubaté

LA RESISTENCIA.

Definimos RESISTENCIA como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica.

- **La resistencia aeróbica:** Aquélla que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno.
- **La resistencia anaeróbica:** Está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos, se da en los ejercicios donde la frecuencia de movimientos es muy elevada, o en ejercicios que implican fuerza muscular.

En la mayoría de los esfuerzos realizados, se produce una mezcla de ambas vías, de la aeróbica y de la anaeróbica, cuya proporción varía dependiendo del tipo, de la duración y de la intensidad de la carga del entrenamiento y del nivel individual de la persona. Cualquiera que se la actividad elegida, el entrenamiento aeróbico requerirá aumentar la demanda de oxígeno y mantener esa intensidad por un tiempo determinado.

La resistencia es una capacidad compleja que tiene una gran importancia en la mejora del acondicionamiento físico. En comparación con otras capacidades, la resistencia puede mejorarse mucho con el entrenamiento.

EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:

- Aumento del volumen cardiaco: permite al corazón recibir más sangre y, en consecuencia, expulsar mayor cantidad de sangre en cada contracción.
- Fortalece el corazón: aumenta el grosor de las paredes del corazón, así como el tamaño de las aurículas y de los ventrículos.
- Disminuye la frecuencia cardiaca: ello permite al corazón realizar un trabajo más eficiente, bombea más sangre con menos esfuerzo.
- Incrementa la capilarización: aumenta el número de capilares y de alvéolos, lo que mejora el intercambio de oxígeno.
- Mejora el sistema respiratorio: la capacidad pulmonar aumenta.
- Optimiza la eliminación de sustancias de desecho: se activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación: hígado, riñones, etc.

- Activa el metabolismo en general: entre otros efectos, disminuye la grasa y el colesterol.
- Fortalece el sistema muscular.
- Mejora la voluntad y la capacidad de esfuerzo.

RESISTENCIA AERÓBICA: También llamada orgánica, se define como la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad, manteniendo el equilibrio entre el gasto el aporte de oxígeno. En este tipo de resistencia, el organismo obtiene la energía mediante la oxidación de glucógeno y de ácidos grasos. El oxígeno llega en una cantidad suficiente para realizar la actividad en cuestión, por eso se considera que existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido. Las actividades que desarrollan la resistencia aeróbica son siempre de una intensidad media o baja y, en ellas el esfuerzo puede prolongarse durante bastante tiempo.

Una persona que en reposo tenga entre 60 y 70 ppm puede mantener un trabajo aeróbico hasta las 140 e, incluso, las 160 ppm. Una vez superados esos valores, el trabajo será fundamentalmente anaeróbico. Por tanto, para planificar un trabajo de resistencia aeróbica es fundamental tener en cuenta el ritmo cardiaco al que se va a trabajar.

RESISTENCIA ANAERÓBICA: Se define como la capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración, retrasando el mayor tiempo posible la aparición de la fatiga, pese a la progresiva disminución de las reservas orgánicas. En este tipo de resistencia no existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido, ya que el aporte del mismo resulta insuficiente, es inferior al que realmente se necesita para realizar el esfuerzo. Las actividades que desarrollan la resistencia anaeróbica son de una intensidad elevada y, en ellas, el esfuerzo no puede ser muy prolongado. Es importante tener en cuenta que sólo resulta aconsejable a partir de edades en las que el desarrollo del individuo sea grande. Aunque es normal que en determinados momentos de la práctica deportiva de niños y de jóvenes se produzcan fases de trabajo anaeróbico, no por ello debe favorecerse, ya que la resistencia a mejorar en esas edades ha de ser la aeróbica.

- **Resistencia Anaeróbica Aláctica:** Se define como la capacidad de mantener esfuerzos de intensidad máxima el mayor tiempo posible. Se llama así porque el proceso de utilización del ATP de reserva en el músculo se lleva a cabo en ausencia de oxígeno y sin producción de ácido láctico como residuo.
- **Resistencia Anaeróbica Láctica:** Se define como la capacidad de soportar y de retrasar la aparición de la fatiga en esfuerzos de intensidad alta. En este tipo de resistencia, la obtención de energía se produce a partir de la producción de ATP gracias a diversas reacciones químicas que se realizan en ausencia de oxígeno y que generan como residuo ácido láctico que se acumula en el músculo.

TALLER DE COMPRESIÓN DE LECTURA

Relacionar: términos pareados de la columna A con los de la columna B

(Todos los espacios se llenan).

1.

- | A | B |
|------------------------------------|---|
| • Resistencia Aeróbica. | _____ Resistir la fatiga en ejercicio |
| | _____ Ejercicios con ausencia de oxígeno |
| • Resistencia Anaeróbica láctica. | _____ Incrementa la capilarización |
| | _____ Esfuerzos de máxima intensidad, durante un corto periodo de tiempo. |
| • Resistencia Anaeróbica. | _____ Aumento del volumen cardíaco |
| | _____ Esfuerzos prolongados de intensidad relativamente baja o media |
| • Resistencia Anaeróbica aláctica. | _____ Ejercicios con frecuencia cardíaca sobre 140 latidos/minuto. |

2.

Responde las siguientes preguntas.

- ¿Por qué hablamos de resistencia aeróbica, define?
- Nombra cinco (5) deportes que prevalezca la resistencia aeróbica
- ¿Por qué el cuerpo manifiesta fatiga, da un ejemplo de tú experiencia deportiva?
- ¿Cuándo un ejercicio es anaeróbico y por qué?
- En relación a tú experiencia describe qué ejercicios físicos - musculares podríamos realizar para entrenar la resistencia.

CADA PUNTO TIENE VALORACIÓN DE 2.5