



## I.E.D. ESCUELA NORMAL SÚPERIOR

PERIODO ACADÉMICO 2021: SEGUNDO  
GUÍA PEDAGÓGICA

<b>ASIGNATURA/AS:</b> EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES			
<b>DOCENTE:</b> Sara Aydé Santa Quicazán	<b>GRADO:</b> 8° y 902	<b>FECHA INICIO:</b> 12-04-2020	<b>FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS:</b> Se entregarán trabajos durante el período, según las fechas asignadas en el desarrollo de la guía.
<b>ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA</b> 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.		<b>NÚCLEO PROBLÉMICO:</b> ¿Cómo desarrollar la Resistencia física?	
<b>HABILIDADES ESPECÍFICAS QUE VA A DESARROLLAR EL ESTUDIANTE:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Comprende qué es la Resistencia física y sustenta utilizando recursos de las TIC (vídeo, diapositivas etc.)</li><li>Identifica métodos para el desarrollo de la Resistencia Física y los aplica en su cotidianidad</li><li>Realiza ejercicios que potencian el desarrollo de Resistencia Física, y entrega al correo <a href="mailto:sara.santa@ensubate.edu.co">sara.santa@ensubate.edu.co</a> evidencia en video.</li></ul>		<b>INTEGRALIDAD, ACORDE AL MODELO PEDAGÓGICO INTEGRADOR CON ENFOQUE SOCIO CRÍTICO</b> Proyecto del tiempo libre, proyecto de comunicación (lectura comprensiva)  Trabajo integrado con Música para el estudiante García Rodríguez Iván Andrés, con necesidades educativas especiales	
<b>RECURSOS:</b> digitales, anexos, WhatsApp, meet, correo electrónico institucional, Classroom.			
<b>RUTA METODOLÓGICA</b>			
<b>1. DIÁLOGO DE SABERES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>TRABAJO SINCRÓNICO</b> (del 12 al 16 de abril)</li></ul> 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.			
<b>2. ESTRUCTURACIÓN DEL CONOCIMIENTO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>TRABAJO ASINCRÓNICO</b> (del 19 al 23 de abril)</li></ul> Hacer la lectura del anexo (RESISTENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA) y desarrollar el taller, enviarlo al correo <a href="mailto:sara.santa@ensubate.edu.co">sara.santa@ensubate.edu.co</a>			

### 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 soga

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

Practicar el gesto técnico y proceso para el salto con soga y elaborar un video ejecutando 50 saltos seguidos con soga en dos pies hacia adelante y enviar al correo institucional [sara.santa@ensubate.edu.co](mailto: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.

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

Practicar el gesto técnico y proceso para ejecutar la Plancha, elaborar un video ejecutando 30 segundos la plancha y enviar al correo institucional [sara.santa@ensubate.edu.co](mailto: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 y se nota un excelente nivel en el desarrollo psicomotriz

### 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](mailto: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.

**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:**

# La resistencia en Educación física

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 sería aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos. Ésta última 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.

El estado de forma cardiovascular se mide en términos de capacidad aeróbica, y viene representado por la capacidad para realizar ejercicio físico, a una intensidad de moderada a alta, durante periodos de tiempo prolongados.

Durante el tiempo de duración de la actividad, el sistema cardiovascular debe ser capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes, tanto a la musculatura en activo como al resto de los órganos de nuestro cuerpo. Este aspecto de la actividad física es el que parece proporcionar la mayoría de los beneficios para la salud derivados de la práctica de ejercicio.

- Resistencia aeróbica: es la capacidad de resistir esfuerzos prolongados de media y baja intensidad durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, hay un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. Se emplea cuando la duración del esfuerzo es mayor

de 3 minutos y su intensidad baja o media. Ejemplos de ejercicios: caminar por el monte, bicicleta a ritmo suave, correr a ritmo ligero...

La resistencia aeróbica, a su vez, se divide en potencia aeróbica (esfuerzos entre 2 y 10 minutos a una intensidad del 60-80%), capacidad aeróbica (ejercicios entre 10 minutos y 2 horas a intensidad media (del 40 al 60%) y endurance (esfuerzos de más de 20 minutos a varias horas a una intensidad muy suave (del 30 al 50%).



- Resistencia anaeróbica: es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque hay deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio en el aporte de oxígeno, que no satisface la demanda (sensación de falta de aire).

Ejemplo: realizar dos sprints seguidos de portería a portería en un recinto de fútbol sala.

La resistencia aeróbica, a su vez, se puede dividir en:

- Resistencia anaeróbica aláctica, se da en ejercicios de muy alta intensidad con período breve de tiempo (entre 6" y 30"). Dicho

esfuerzo no produce ácido láctico en el organismo que disminuya su capacidad.

Ejemplo: un sprint de 30 metros.

- Resistencia anaeróbica láctica, se da en ejercicios de muy alta intensidad durante períodos de 1 a 3 minutos, produciendo el organismo ácido láctico, lo que provoca una importante disminución de la intensidad del esfuerzo e incluso la necesidad de detenerlo.

Ejemplo: carrera de 1.000 metros con fuerte intensidad.