

FICHA: 2

“CORRECAMINOS”

Introducción:

Esta será nuestra ficha de la RESISTENCIA, una de las cualidades físicas más importante, relacionadas con la salud y que deberemos trabajar durante toda la vida si queremos tener un corazón alegre, sano y una salud fuerte. Con ello conseguiremos calidad de vida presente y futura. Mucho ánimo en la prueba de resistencia, seguro que te quedas sorprendido de tu capacidad de mejora.



LA RESISTENCIA.

1. CONCEPTO

Podemos definirla como **la capacidad de aguantar un esfuerzo, más o menos intenso, durante el mayor tiempo posible**, es decir, **es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, posibilitándonos prolongar el ejercicio que estamos realizando**. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. La resistencia es una capacidad compleja que tiene una gran importancia en la mejora del acondicionamiento físico

Algunas actividades, como la carrera, la marcha, la natación, el ciclismo, subir escaleras, etc..., son las más adecuadas para desarrollar o mejorar esta cualidad... En comparación con otras capacidades, **la resistencia puede mejorarse mucho** con el entrenamiento

- 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.
- Aumenta la autoestima y autoconcepto

2. TIPOS DE RESISTENCIA

Distinguimos dos tipos:

- **LA RESISTENCIA AERÓBICA.** Es la capacidad de aguantar un esfuerzo de baja intensidad y de larga duración; las pulsaciones durante este tipo de ejercicios se encuentran entre las 140 y 160 pul/min y existe un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno, es decir, el corazón y los pulmones están enviando el oxígeno necesario para obtener la energía exigida por el ejercicio.

Un ejemplo claro de ejercicio de resistencia aeróbica es correr sin parar a un ritmo lento durante unos 20 o 30 minutos.

- **LA RESISTENCIA ANAERÓBICA.** Es la capacidad de aguantar un esfuerzo de mayor intensidad y, como consecuencia de ello, de menor duración; las pulsaciones durante este tipo de ejercicios se encuentran por encima de las 170 pul/min y existe un desequilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno, es decir, el corazón y los pulmones están enviando menos oxígeno del que se está necesitando para obtener la energía exigida por el ejercicio. Como consecuencia de este insuficiente oxígeno se tiene que obtener energía por otras vías que producen ácido láctico y su acumulación produce la fatiga y hace que nos tengamos que parar.

Un ejemplo claro de ejercicio de resistencia anaeróbica es una carrera de 400 metros a gran velocidad.

	RESISTENCIA AERÓBICA	RESISTENCIA ANAERÓBICA
INTENSIDAD	BAJA	ALTA
DURACIÓN	LARGA a partir de 3-4 min	CORTA hasta 3-4 min.
EQUILIBRIO ENTRE APORTE Y CONSUMO DE OXÍGENO	SI	NO
ACUMULACIÓN DE ÁCIDO LÁCTICO	NO	SI
PUL/MIN	entre 140/160	a partir de 170



3. FACTORES QUE LIMITAN LA RESISTENCIA.

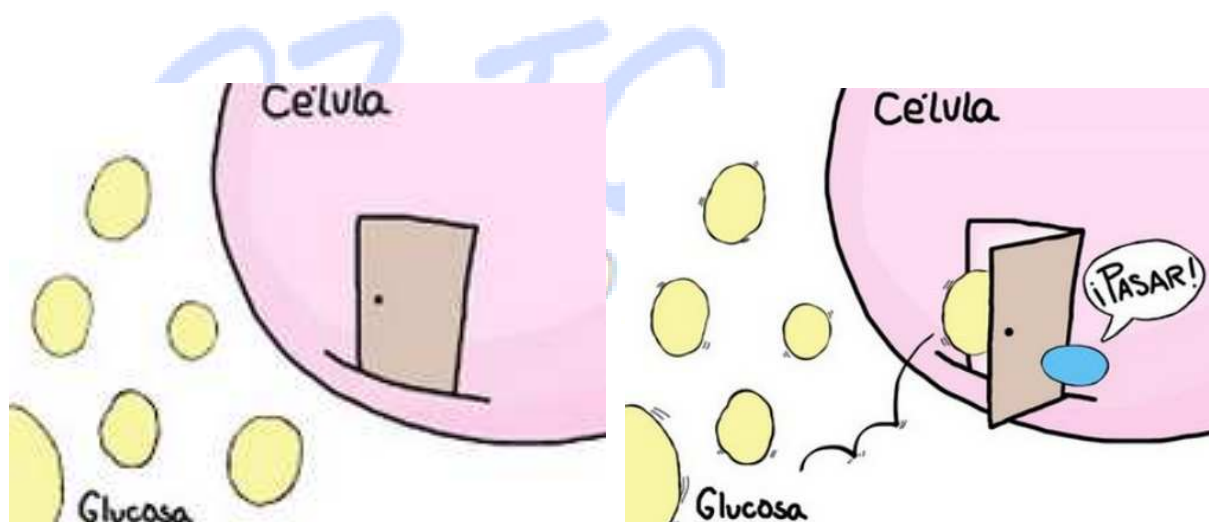
Destacamos 4 de los más importantes:

- a) **Deuda de oxígeno.** Cada actividad física realizada requiere gasto de oxígeno. Cuando se realizan esfuerzos cortos e intensos, la posibilidad de aportar el oxígeno necesario al torrente circulatorio es casi imposible, por lo que se deben gastar las reservas contenidas en la sangre, en estos casos se crea una deuda que habrá que pagar durante el descanso. A esto le llamamos deuda de oxígeno.

Cuanto más intenso sea el esfuerzo al iniciar la actividad la deuda de oxígeno será más elevada, ya que la frecuencia cardíaca y respiratoria aumentan progresivamente hasta alcanzar los niveles de necesidad. Por este motivo es importante que recuerdes **comenzar tus ejercicios poco a poco**, dale tiempo a tu organismo para adaptarse a la nueva situación.

- b) **Consumo de oxígeno y capacidad de absorción.** El consumo máximo de oxígeno es la mayor cantidad de oxígeno que un individuo puede utilizar durante un trabajo físico. El entrenamiento y la práctica deportiva son fundamentales para mejorar la capacidad de absorción de oxígeno.
- c) **Capacidad de soportar y eliminar el ácido láctico.** Cuando se realizan ejercicios sin el aporte necesario de oxígeno se producirá el ácido láctico. El entrenamiento mejora la capacidad de transportar oxígeno a los músculos, favoreciendo su utilización y disminuyendo la producción de ácido láctico. Por tanto los niveles de este producto tóxico son más elevados en personas no entrenadas que en sujetos entrenados al realizar la misma actividad.
- d) **Capacidad de sufrimiento psicológica.** Se ha demostrado en muchos estudios, que la capacidad de sufrimiento en pruebas máximas de esfuerzo es un factor fundamental. Personas con menores capacidades pero mayor capacidad de esfuerzo psicológica, lograba parámetros de resistencia mayores que los que a priori se pensaban.

Dibujo: Célula entrenada, contra célula no entrenada.



2. EFECTOS DEL TRABAJO DE RESISTENCIA SOBRE EL ORGANISMO Y LA SALUD.

La adaptación más importante que se produce en el organismo con el entrenamiento de resistencia es la **mejora del sistema cardio-respiratorio**. El trabajo de resistencia produce adaptaciones funcionales en el corazón. El entrenamiento de resistencia **aumenta el tamaño del corazón y lo fortalece**. De esta forma, cuanto mayor y más fuerte sea el corazón, más cantidad de sangre podrá bombear en cada pulsación y, por consiguiente, más oxígeno.

Esto implica que ante una misma intensidad de esfuerzo, el individuo entrenado manda la misma sangre en menos pulsaciones o lo que dicho de otra forma, con la misma frecuencia cardiaca puede realizar ejercicios más intensos. En resumen, el entrenamiento de resistencia **disminuye la frecuencia cardiaca en reposo y durante el ejercicio**.

Aparte de los mencionados, la resistencia produce otros muchos beneficios para la salud, como, por ejemplo:

- Incrementa la capilarización: aumenta el número de capilares y de alveolos, 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.
- Mejora autoestima y autoconcepto

OTROS BENEFICIOS DE TRABAJAR EL CORAZON:



3. LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Entre los muchos que hay, vamos a destacar los 2 fundamentales. CONTINUOS Y FRACCIONADOS:

CONTINUOS

1. CROS PASEO.

Es un sistema de entrenamiento que alterna la carrera suave con la marcha (andar ligero). Las pulsaciones deben estar en 120 – 130 pul/min cuando se anda y 150 – 160 pul/min cuando se hace carrera suave.

Es un muy buen sistema para empezar a entrenar, cuando nunca hemos corrido antes.



2. LA CARRERA CONTINUA.

Es un sistema continuo de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica. Esta denominación es genérica, puesto que también podríamos llamarla natación continua.

CARACTERÍSTICAS:

- A) La intensidad es moderada, es decir, se corre despacio.
- B) Las pulsaciones se deben mantener entre las 140 y las 160 pul/min.
- C) El ritmo de carrera será **UNIFORME**.
- D) El tiempo de carrera, dependerá del nivel de entrenamiento de la persona, pero oscilará entre los 12-15 minutos al principio, hasta prolongarlo por encima de los 45 minutos.
- E) El terreno será llano y, si es posible, blando (césped o arena). Hay que intentar evitar el asfalto y los terrenos duros.

3. EL FARTLEK

Es un sistema continuo de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica. Literalmente significa "jugar a la zancada".

CARACTERÍSTICAS:

- A) El ritmo deja de ser uniforme, se buscan continuamente **CAMBIOS DE RITMO**.
- B) No hay pausas, siempre debe mantenerse la carrera.
- C) Idealmente se practica al aire libre, en terrenos accidentados, lo que provoca de forma natural los cambios de ritmo.
- D) Las pulsaciones oscilarán entre las 140 y 180 pul/min

EJEMPLOS:

- A) Correr 14 minutos haciendo 1 min. a ritmo rápido y 1 min. a ritmo lento.
- B) Correr 14 min. haciendo 2 min. a ritmo rápido, 2 min. a ritmo lento, 1 min. a ritmo rápido, 1 min. a ritmo lento, 30 seg. a ritmo rápido y 30 seg. a ritmo lento; y repetir esto dos veces.
- C) Corriendo alrededor de un campo de Fútbol y empezando en una esquina, realizar una vuelta lento y después correr la diagonal rápido. Realizar esto durante 15 minutos por ejemplo.
- D) Ver dibujo de abajo. Fartleck para preparar una competición de 10k. Fartleck con reducciones:



4. CUESTAS:

Es un sistema de carreras cortas que está enfocado tanto a la mejora de la resistencia aeróbica como anaeróbica. Entrenamiento de resistencia en cuestas:

- Resistencia aeróbica:
 - Distancia: sobre 100 metros.
 - Desnivel: pequeño, 5-10 grados.
 - Ritmo de subida: suave.
 - Repeticiones: 10-15.
 - Descanso: bajada hasta la salida, 30-45 segundos.
- Resistencia anaeróbica:
 - Distancia: 20-60 metros.
 - Desnivel: mediano, 15-20 grados.
 - Ritmo de subida: fuerte.
 - Repeticiones: 6-10.
 - Descanso: hasta bajar a 140 ppm.

Es un entrenamiento con sobrecarga se suele trabajar 2 o 3 veces a la semana durante 1 o 2 meses. Es un medio natural de mejorar la resistencia cambiando el ritmo de carrera o la intensidad del esfuerzo.



¡Hacia Arriba!

Sube cuestas con la forma correcta

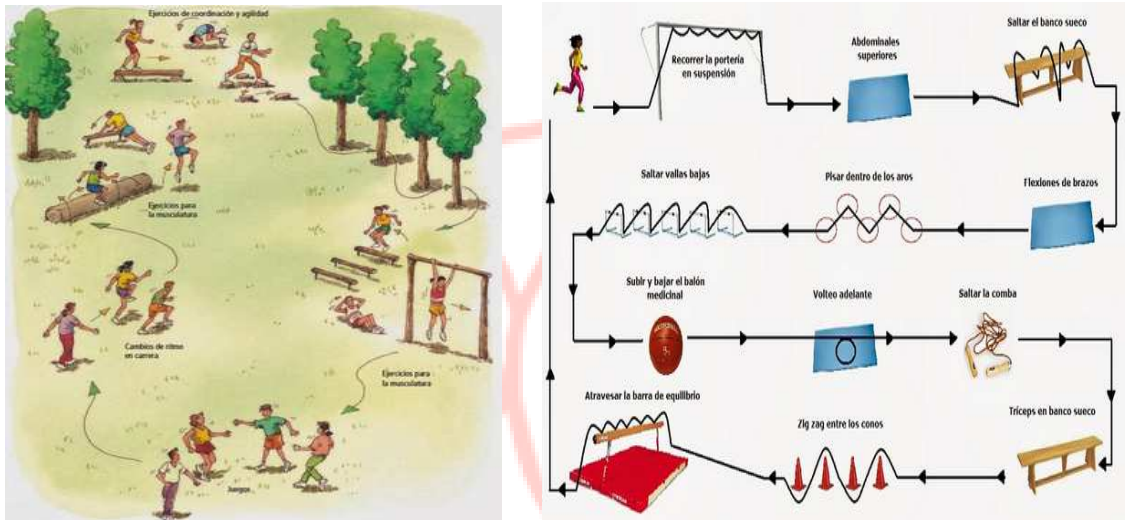
- 1 USA TUS BRAZOS**
aumenta el movimiento de tus brazos e imagina que tiras de una cuerda.
- 2 ADELANTA LAS CADERAS**
a medida que subes presiona tu cadera contra la cuesta.
- 3 RODILLAS ARRIBA**
aumentaras la cadencia y mantendrás una buena postura.
- 4 IMPULSO DESDE LOS PIES**
impulsate desde tus pies para llevarte arriba de manera correcta.

5. ENTRENAMIENTO TOTAL.

Un sistema de entrenamiento mixto. Sirve para mejorar, sobre todo, la resistencia aeróbica pero también para mejorar la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

- Se intercalan 8 a 15 minutos de carrera continua con 10 a 15 minutos de ejercicios de flexibilidad, fuerza y velocidad.
- Las pulsaciones deben mantenerse entre las 140 y las 180 pulsaciones por minuto.

Ejemplos al aire libre y en interior:



FRACCIONADOS

6. EL INTERVAL TRAINING

Es un sistema fraccionado de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica (intervalos extensivos) y anaeróbica (intervalos intensivos).

CARACTERÍSTICAS:

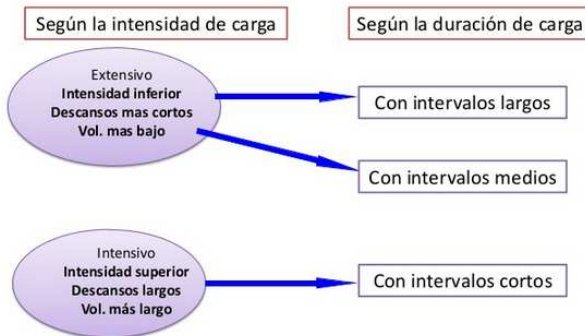
- Es un método fraccionado, es decir, hay alternancia entre esfuerzo y tiempo de reposo.
- Las distancias oscilan entre 50 a 400 metros (intensivo) y 400 a 2 kms (extensivo).
- Las repeticiones variarán en función de la distancia, pero pueden hacerse de 5 a 10 en adelante.
- La intensidad será del 75% de las posibilidades máximas del sujeto, las pulsaciones al acabar deben ser de 170 o 180 pul/min.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones nos lo va a marcar las pulsaciones de manera que empezaremos la siguiente repetición cuando estas hayan bajado a 120 o 130 pul/min.
- La recuperación debe ser siempre activa (andar o trotar) NUNCA PARADO

EJEMPLOS:

A) 10 X 100 metros al 75% del máximo.

B) 15 X 150 metros al 75% del máximo

MÉTODO INTERVÁLICO



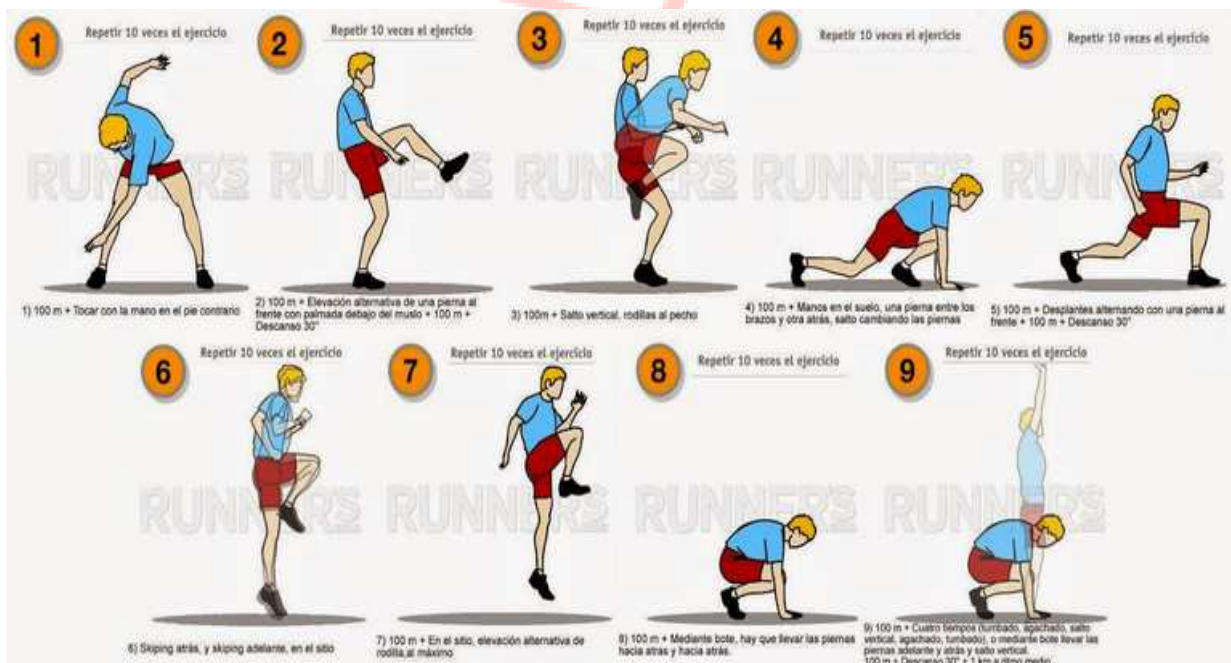
INTERVAL	Trabajo	Recuperación
Muy corto	10 - 15 seg.	5 - 15 seg.
Corto	15 - 30 seg.	1 min. a 1,30 min.
Medio	30 seg. a 2 min.	1,30 a 2 min.
Largo	2 - 10 min.	2 a 4 min.

7. EL ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO. EL "CIRCUIT TRAINING"

Es un sistema de entrenamiento mixto, es decir, puede ser utilizado para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Es muy utilizado para la mejora de la **fuerza resistencia**.

El circuito es uno de los medios de acondicionamiento físico más usados, siendo un elemento complementario en la preparación de casi todos los deportistas.

Ejemplo:



Puntos importantes a la hora de elaborar un circuito

a. Elección de los ejercicios.

Los ejercicios deben ser **variados y alternos** (brazos, piernas y tronco). Es decir, no colocaremos juntos varios ejercicios de piernas o brazos o tronco, sino que los colocaremos de una forma alterna.



Importante!

b. Establecer la carga individual.

Para lo cual debemos realizar un test en relación a cada ejercicio, que puede ser:

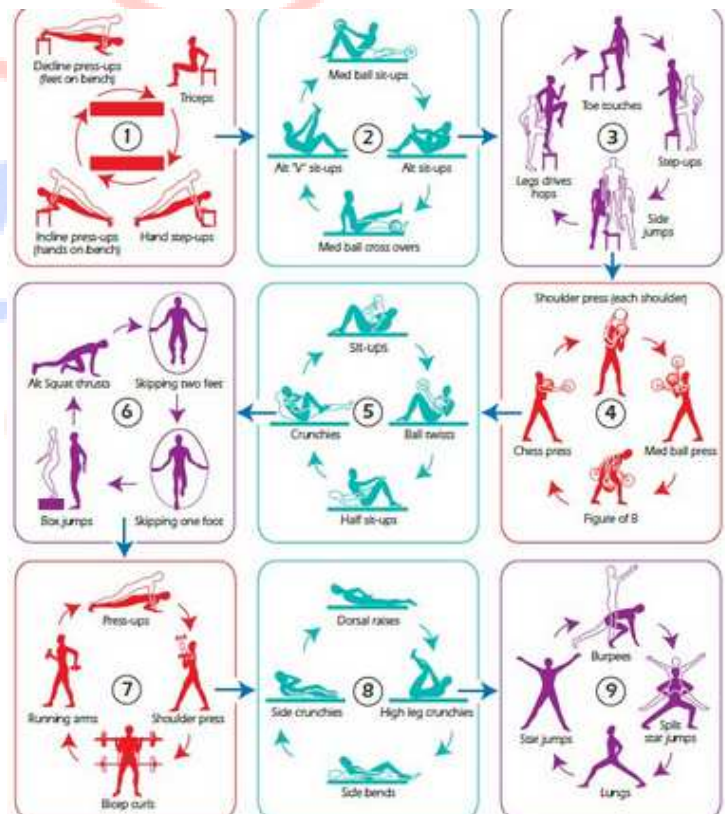
- Número máximo de repeticiones.
- Tiempo máximo de ejercicio.

Simplemente se trataría de realizar los ejercicios seleccionados y ver el número máximo de repeticiones que somos capaces de hacer o el tiempo que podemos estar realizándolos. El porcentaje al que hay que trabajar es entre el 50 y el 60% del máximo obtenido.

- EJEMPLO: imagina que el primer ejercicio es abdominales y que en el test has obtenido un máximo de 25 repeticiones; el número de repeticiones que debes hacer en el circuito de este ejercicio serán 15 (es decir, el 60% del máximo). En caso de que el test sea por tiempo la operación sería idéntica.
- NOTA: no superar las 45 repeticiones ni el minuto de duración, en tal caso debéis establecer la carga según vuestro criterio.

c. Intervalo entre ejercicios.

Simplemente debe ser el tiempo que transcurre en el cambio de un ejercicio a otro. A menos tiempo, se acumula más fatiga, y a mayor tiempo, mayor descanso y más intensa se podrá realizar la siguiente posta.



d. Número de ejercicios o estaciones.

Suelen realizarse entre 8 y 14 ejercicios. Por término medio se utilizan 9 o 10 ejercicios y se repite el circuito 2 o 3 veces.

4. OTROS CONCEPTOS A TENER EN CUENTA EN LA RESISTENCIA.

Umbral Aeróbico y Anaeróbico.

El umbral aeróbico es a partir del cual se considera que estás haciendo un entrenamiento con adaptaciones. Ronda sobre un 60% de las pulsaciones máximas (220 – edad). El umbral anaeróbico, es el cual a partir de él, dejamos de obtener nuestra energía de manera más eficiente y aeróbica a la anaeróbica, menos efectiva y que produce Acido láctico.

Las fuentes de energía. ATP

A partir de los alimentos que consumimos se obtiene ATP (Adenosín Trifosfato) que se almacena en los músculos. El ATP es una molécula que produce la energía necesaria para que se realicen las contracciones musculares, la conducción nerviosa, etc.



Ese ATP necesario para el trabajo muscular también puede conseguirse de otras maneras. Existen otras vías diferentes y sucesivas para obtenerlo. En función de la actividad a desarrollar interviene de manera predominante una u otra vía:

- **Vía anaeróbica aláctica.** Utiliza de modo inmediato el ATP y también el CP (Fosfato de Creatina, a partir de él se obtiene ATP) almacenado en los músculos, y no requiere oxígeno para su aprovechamiento. Sus reservas son muy limitadas. Permite realizar esfuerzos de máxima intensidad durante un corto periodo de tiempo (20-30 segundos)
- **Vía anaeróbica láctica.** Utiliza el ATP procedente de la descomposición del glucógeno existente en los depósitos de los músculos y del hígado. Esto se produce en ausencia de oxígeno y genera como desecho ácido láctico. Las reservas, en este caso, son limitadas y permiten usar esta vía en esfuerzos de gran intensidad hasta un máximo aproximado de entre 30 y 90 segundos.
- **Vía aeróbica.** En ejercicio de duración superior a los dos minutos, el organismo recurre a la oxidación del glucógeno para obtener ATP, es decir, se produce una reacción química a nivel celular en la que se utiliza oxígeno para provocar la combustión del glucógeno. Esta vía *interviene en esfuerzos prolongados de intensidad relativamente baja o media.*



DURACIÓN DEL EJERCICIO	INTENSIDAD	SISTEMA DE ENERGÍA
0- 30"	Máxima	Anaeróbico aláctico
30" -1'30"	Alta	Anaeróbico láctico
Más de 3'	Media-baja	Aeróbico

Evolución de la resistencia con la edad.

- De los 8 a los 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir los esfuerzos moderados y continuados.
- Entre los 12 y los 18 años sólo debe desarrollarse la resistencia aeróbica.
- Hacia los 18-20 años se alcanza el límite máximo de la resistencia.
- De los 23 a los 30 años se consigue la máxima capacidad aeróbica y anaeróbica.
- A partir de los 30 años se produce un lento descenso de la capacidad de resistencia, menor que el de la fuerza y que el de la velocidad.

Volumen de oxígeno máximo.

Se define como **consumo máximo de Oxígeno** a la cantidad Máxima de O₂ que el organismo puede absorber, transportar y consumir por unidad de tiempo. Se expresa normalmente en ml/kg/min. Es muy variable entre individuos, y depende fundamentalmente de la dotación genética, la edad, el sexo, el peso y el **grado de entrenamiento o de condición física**.

5. TEST TRADICIONALES PARA VALORAR EL NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA

El test de **Course Navette** realizado en clase nos va a permitir conocer nuestra potencia aeróbica máxima e indirectamente el consumo máximo de oxígeno. Para ello buscaremos en la tabla que se presenta a continuación nuestra velocidad en Km/h en función del palier o número en el que finalizamos el test. Posteriormente calcularemos la siguiente fórmula introduciendo el valor de la velocidad, obteniendo un resultado que será nuestro VO₂ máx.

$$\text{VO}_2 \text{ max} = (31.025) + (3.238 * X) - (3.248 * A) + (0.1536 * A * X)$$

X = velocidad a la que se paró el sujeto.

A= edad. Para sujetos mayores de 18 años siempre se aplica el valor 18.

Test de resistencia "Course Navette"

Fases (minutos)	Velocidad en km/h	Distancia recorrida (m)
1	8	133
2	9	283
3	9,5	441
4	10	608
5	10,5	783
6	11	966
7	11,5	1158
8	12	1358
9	12,5	1566
10	13	1783
11	13,5	2008
12	14	2241
13	14,5	2483
14	15	2733
15	15,5	2991
16	16	3258
17	16,5	3533
18	17	3816
19	17,5	4108
20	18	4408

El VO₂ máx. se mide en ml/kg/min, pero si lo multiplicamos por nuestro peso corporal, el resultado se expresará en litros (l/min).

Ej: Una persona que toma el test y obtiene 51.01 ml/kg/min y si multiplica por su peso 60 Kg, obtendrá 3060,6 mililitros que equivalen a 3,06 litros de consumo de oxígeno por minuto.

Puedes comparar tu consumo máximo de oxígeno en la tabla siguiente y conocer tu estado.

HOMBRES

Baja	Regular	Media	Buena	Excelente
<25	25-33	34-42	43-52	>52

MUJERES

Baja	Regular	Media	Buena	Excelente
< 24	24-30	31-37	38-48	>48

Valores expresados en ml./Kg./min. (García Manso, J.M. et al., 1996).

BAREMOS SEGÚN PERIODO DE COURSE NAVETTE.

Test de Course Navette, Baremos según edad y sexo:

	CHICOS								CHICAS						
	Edades								Edades						
	12	13	14	15	16	+17		12	13	14	15	16	+17		
10	11.0	12.5	11.5	12.0	13.5	13.0	10	9.0	9.0	10.0	10.0	9.5	9.5	10	
9.5	10.0	11.5	11.0	11.5	11.5	12.0	9.5	7.5	8.0	8.5	8.5	8.5	8.5	9.5	
9	9.5	10.5	11.0	11.0	11.5	11.0	9	7.5	7.5	7.5	8.0	7.5	7.5	9	
8.5	9.0	10.0	10.5	11.0	11.0	11.0	8.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.5	
8	8.5	9.5	10.0	10.5	10.5	10.5	8	6.5	7.0	6.5	7.0	7.0	7.0	8	
7.5	8.0	9.5	10.0	10.0	10.5	10.5	7.5	6.5	7.0	6.0	6.5	6.5	6.5	7.5	
7	8.0	9.5	9.5	9.5	10.0	10.0	7	6.0	6.5	5.5	6.5	6.5	6.0	7	
6.5	7.5	9.0	9.5	9.5	10.0	10.0	6.5	6.0	6.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	
6	7.5	8.5	9.0	9.5	9.5	9.5	6	5.5	6.0	5.0	6.0	5.5	6.0	6	
5.5	7.0	8.5	9.0	9.0	9.5	9.5	5.5	5.5	6.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	
5	7.0	8.0	8.5	8.5	9.5	9.0	5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5	
4.5	7.0	7.5	8.5	8.5	9.0	9.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	
4	6.5	7.5	8.0	8.0	8.5	9.0	4	5.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4	
3.5	6.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	3.5	5.0	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.5	
3	6.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	3	4.5	4.5	4.5	5.0	4.5	4.5	3	
2.5	6.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	2.5	4.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.0	2.5	
2	5.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	2	4.0	4.5	4.0	4.0	4.0	4.0	2	
1.5	5.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.5	1.5	4.0	4.0	3.5	4.0	3.5	3.5	1.5	
1	4.5	5.5	6.0	6.0	6.5	7.0	1	3.5	4.0	3.0	3.5	3.0	3.5	1	
0.5	4.0	4.5	4.5	5.0	6.0	6.0	0.5	3.0	3.5	2.5	3.0	2.5	3.0	0.5	
0	3.5	4.0	4.0	4.5	5.5	5.5	0	2.5	3.0	2.0	2.5	2.0	2.5	0	

FIN


FICHA 2 “CORRECAMINOS”: ACTIVIDADES

Nombre del alumno:

1. Calcula tu VO₂ max, a partir del periodo obtenido en el TEST de Course Navette que hemos hecho en clase y valora tu estado físico de manera objetiva:



2. Dibuja y explica la escala de Borg modificada y expresa que sentiste después de terminar la clase de juegos y por qué diste la valoración del 1 al 10. Valora tu estado físico en función de la percepción subjetiva:



4. Intensidad del esfuerzo en el Juego de la Cartas que hemos realizado en clase.

NOMBRES de los componentes del GRUPO	PULSACIONES EN 15 SEG. Al finalizar	PUNTUACIÓN ESCALA DE BORG al finalizar




5. Del juego de las cartas realizado en clase, analiza las primeras 10 acciones musculares.

Nº DE TIRADA	PALO (ESTACIÓN)	Nº DE CARTA (Nº DE REPETICIONES)	PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES EJERCITADOS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



6. Explica cómo funciona el ENDOMONDO y cómo hacer un reto, con el resto de compañeros.
Busca 3 aplicaciones similares.

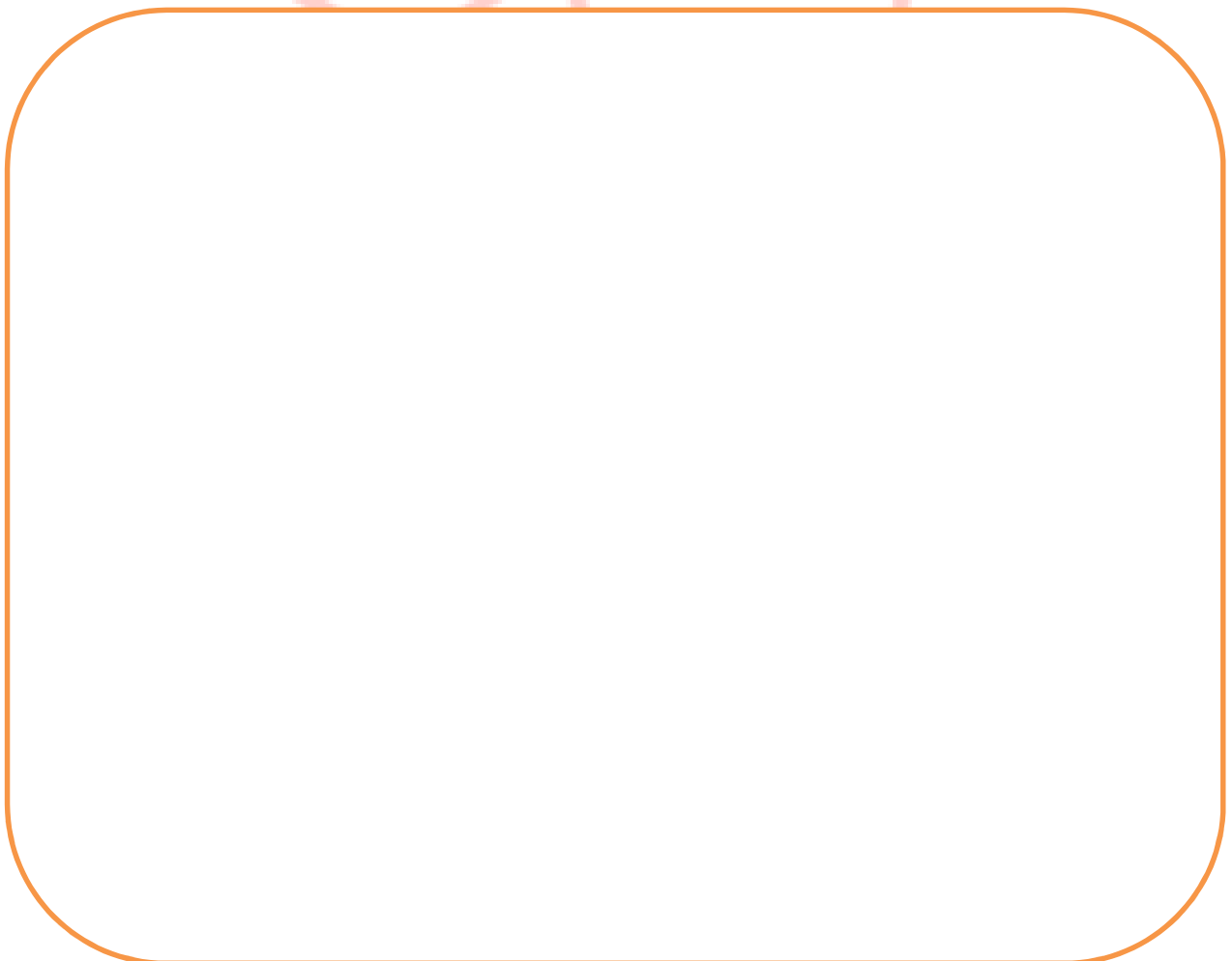


CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

1. Busca e investiga cuáles son las cualidades físicas más relacionadas con la salud y por qué.



2. Haz un esquema del tema buscando conceptos nuevos de la resistencia, no dados en clase.



CONTENIDOS DE REFUERZO

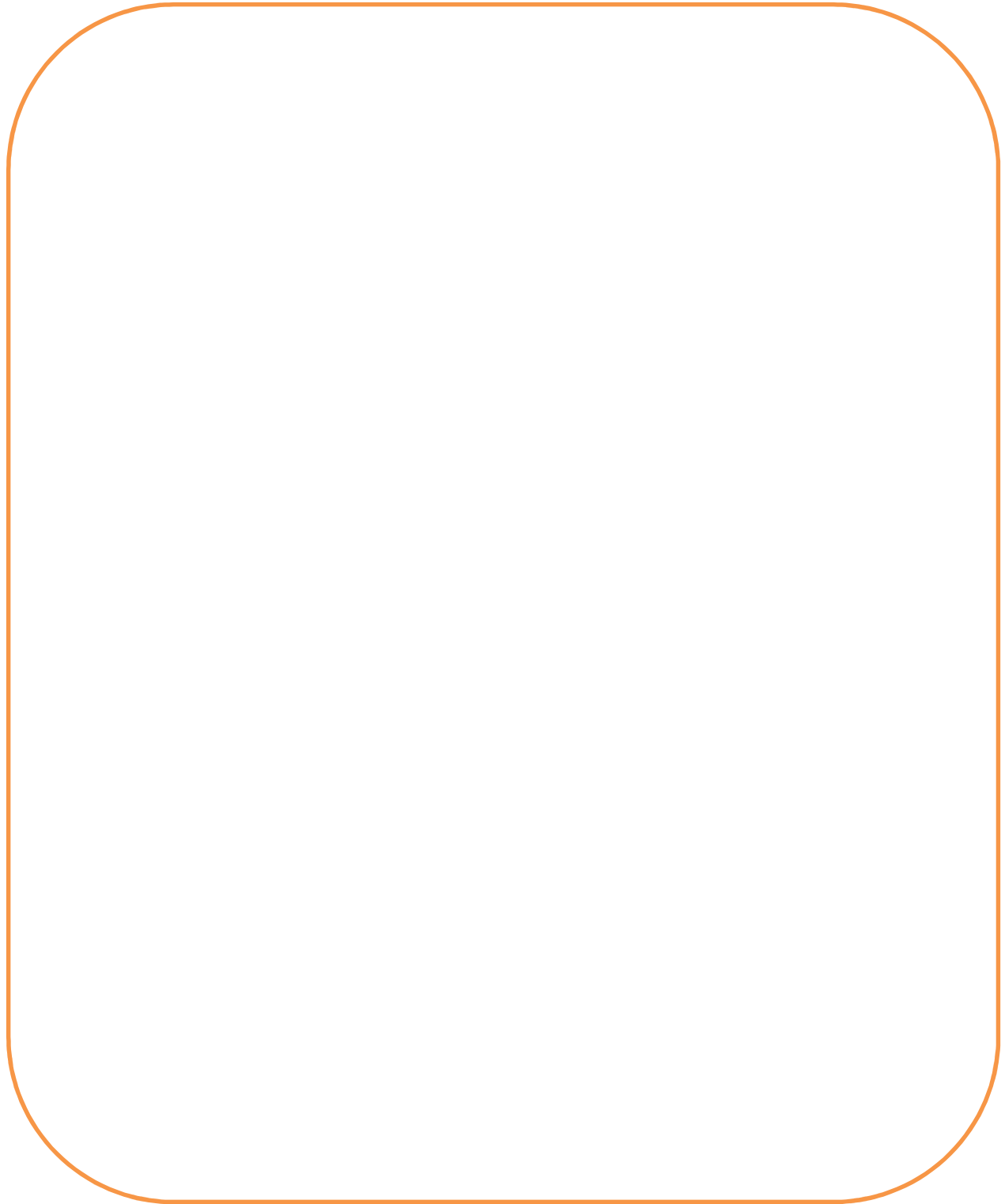
Planificación para superar la prueba de 30 minutos de carrera continua. En la web www.jordillach.com tendrás otros 3 planning por niveles para superar la carrera continua. Apunta fechas y sensaciones.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
Calentamiento 1 andar -1 correr Estiramiento Total: 30 minutos	DESCANSO	Calentamiento 1 andar -3 correr Estiramiento Total: 30 minutos	DESCANSO	Calentamiento 1 andar -5 correr Estiramiento Total: 30 minutos	Calentamiento 1 andar - 7 correr Estiramiento Total: 30 minutos
Calentamiento 1 andar, 10 correr Estiramiento Total: 30 minutos	Calentamiento 2 x 15 Estiramiento Total: 30 minutos	DESCANSO	Calentamiento 20 MIN+10MIN Estiramiento Total: 30 minutos	Calentamiento 20 MIN+10MIN Estiramiento Total: 30 minutos	DESCANSO
Calentamiento 25 MIN Estiramiento Total: 30 minutos	Calentamiento 25 MIN Estiramiento Total: 30 minutos	DESCANSO	Calentamiento 30 MIN Estiramiento Total: 30 minutos	DESCANSO	Calentamiento 32 MIN Estiramiento Total: 30 minutos

CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

Acude a la carrera de la Milla de la Purísima de Torrevieja en la primera semana de Diciembre y apunta tiempo que has hecho y pulsaciones con las que has acabado. Puedes utilizar el Endomondo como diario.

Pegad fotos:





¿Cómo va a evaluarme mi profesor? ¿Qué va a tener en cuenta?

FICHA DE HETEROEVALUACIÓN

GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
EL ALUMN@ REALIZA LA PRUEBA DE 30 MINUTOS SIN PARAR (MÁX 6 P.)	
CONTROLA LA INTENSIDAD DE ESFUERZO MEDIANTE FRECUENCIA CARDIACA O PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	
ADAPTA EL RITMO DE CARRERA AL TIEMPO TRANSCURRIDO	
MUESTRA UNA ACTITUD POSITIVA PARA SUPERAR LA PRUEBA	
RESPETA Y AYUDA AL RESTO DE COMPAÑEROS	
<p>SI = 1 Puntos. ; A VECES= 0.5 P. ; NO = 0 P.</p> <p style="text-align: right;">Total</p>	
Observaciones:	



Ahora voy a ponerme yo la nota ¿Seré responsable con lo que he trabajado?

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

GRUPO NÚMERO:	PUNTOS
RECONOZCO LOS TIPOS DE RESISTENCIA, Y SÉ LO QUE SIGNIFICA SABER MIS UMBRALES PARA TRABAJAR DE MANERA CORRECTA LA RESISTENCIA	
CONOZCO LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA. SE DIFERENCIARLOS Y ORDENARLOS EN UN PLAN DE ENTRENO	
HE SIDO CAPAZ DE CORRER LOS 30 MINUTOS SIN ACABAR MUY FATIGADO, REALIZANDO MI PLAN DE ENTRENAMIENTO Y ESFORZÁNDOME EN LAS CLASES PARA MEJORAR.	
VALORO LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO DE RESITENCIA COMO CAPACIDAD MÁS RELACIONADA CON LA SALUD.	
HE COLABORADO CON MIS COMPAÑEROS EN CLASE Y FUERA DE ELLA PARA QUE TAMBIÉN PUEDAN CONSEGUIR SU OBJETIVO	
<p>SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.</p> <p style="text-align: right;">Total</p>	