

Escuela Secundaria N° 1  
Año: 2B  
Educación Física.  
Profesor: Cugnata Valeria.  
Fecha de Entrega: 30/11/2020  
Celular de contacto: 02241605807

## TRABAJAMOS DISTINTAS CAPACIDADES FÍSICAS: LA RESISTENCIA Y LA FLEXIBILIDAD.

Los músculos de todo el cuerpo, que se estiran en los ejercicios de elongación, tienen un mecanismo de seguridad o defensa para evitar lesionarse. Este mecanismo se llama **reflejo miotático** y se produce durante los primeros 30 segundos del estiramiento del músculo. Su función es generar una contracción y, de este modo, evitar que se continúe estirando. Si este reflejo no existiera, el estiramiento brusco del músculo podría romper las fibras que lo componen.

En síntesis, si queremos mejorar nuestra flexibilidad, debemos superar los 30 segundos de elongación a fin de que se inhiba el reflejo miotático y el músculo deje de contraerse, se relaje y se estire de manera completa.

### La resistencia

Cuando hablamos de resistencia, nos referimos a la capacidad física de mantener un esfuerzo o una acción específica durante un tiempo determinado. Según esta definición, la resistencia podría categorizarse en diferentes tipos, dependiendo de la intensidad del esfuerzo realizado.

Entonces, si tres personas realizan distintos tipos de esfuerzos, seguramente la capacidad de mantenerlos en el tiempo es distinta.

### Veamos... los siguientes ejemplos

Hay tres personas que comienzan a realizar al mismo tiempo distintas acciones. Una de ellas comienza a caminar; otra, a saltar la soga en el lugar; y la última, a realizar una carrera a toda velocidad en línea recta. ¿Cuál de ellas consideran que podrá mantener más tiempo su actividad? ¿Cuál de ellas suponen que se agotará primero?

Estas cuestiones tienen relación con la velocidad: a mayor intensidad de un esfuerzo, será menor el tiempo que pueda sostenerse. Es por eso que la resistencia podría categorizarse de acuerdo con el tipo de esfuerzo y su intensidad.

En la clase de hoy abordaremos la **resistencia aeróbica**, que normalmente es la que se asocia al concepto general de resistencia. Para que logren asociar la resistencia aeróbica a sus actividades cotidianas, pueden pensar en tareas de intensidad baja o moderada sostenidas durante un tiempo mayor a 20 o 30 minutos. Cuando se hace referencia a los tiempos de duración, es necesario aclarar que se trata de tiempos continuos o con pausas muy breves.

Caminar, trotar, bailar, andar en bicicleta, nadar y remar son algunas de las actividades que podrían estimular la resistencia aeróbica, si se sostuvieran en un tiempo mayor a 20 o 30 minutos. El esfuerzo vale la pena: entre otros beneficios, estas actividades mejoran los sistemas respiratorios, circulatorio, muscular y endocrino. ¿Se animan a hacerlo?

Las y los invitamos a que, durante este tiempo en casa, encuentren actividades que puedan mantener durante 20 minutos o más. De esta manera, podrán estimular la resistencia aeróbica y promover un estado físico más saludable. Algunos ejemplos podrían ser, de acuerdo con la disponibilidad de espacio, poner música y bailar o realizar la rutina de ejercicios que fuimos construyendo en las clases anteriores.

**Actividades a realizar:**

1. ¿Por qué es importante EL REFLEJO MIOTÁTICO DE UN MÚSCULO?
2. Definir con sus palabras ¿Qué es la resistencia? ¿Qué es la flexibilidad?
3. Analizar y responder la pregunta en relación a los distintos ejemplos.

**Veamos... los siguientes ejemplos**

Hay tres personas que comienzan a realizar al mismo tiempo distintas acciones. Una de ellas comienza a caminar; otra, a saltar la soga en el lugar; y la última, a realizar una carrera a toda velocidad en línea recta. ¿Cuál de ellas consideran que podrá mantener más tiempo su actividad? ¿Cuál de ellas suponen que se agotará primero?

4. Les propongo buscar ejemplos de actividades que impliquen el uso de las distintas capacidades flexibilidad y resistencia aeróbica y buscar ejemplos, los organizamos en un cuadro.
5. Elegimos una actividad para practicar de acuerdo a cada capacidad y teniendo en cuenta la duración para su práctica la realizamos 2 veces por semana y me comparten un video corto acompañado de un audio contándome lo siguiente:

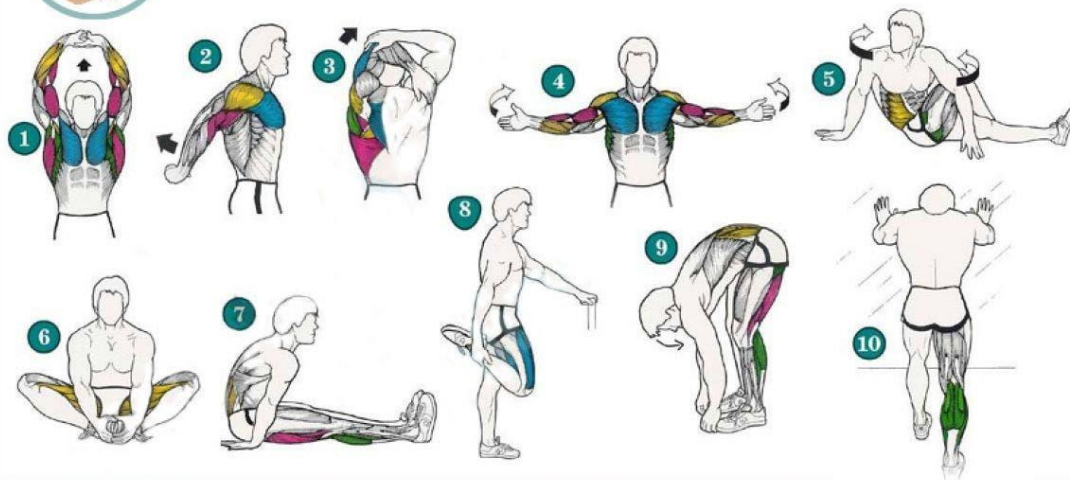
**A. ¿Qué actividad eligieron? y ¿Qué capacidad es la que trabajaron?**

**B. ¿Cuánto tiempo la realizaron? ¿Con que frecuencia? (cantidad de días por semana)**

**LES DEJO ALGUNOS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES QUE IMPLICAN QUE USEMOS LAS CAPACIDADES QUE ESTUDIAMOS.**



## EJERCICIOS PARA LA FLEXIBILIDAD



Prodotto por fisioterapia-online  
http://www.fisioterapia-online.com  
Todos los derechos reservados.



**fisioterapiaonline**  
Todo sobre fisioterapia

Les dejo un interrogante para investigar:

¿En qué momento de nuestro entrenamiento debemos realizar este tipo de ejercicios?

### ¿Cuáles son los principales tipos de ejercicios recomendados resistencia aeróbica ?

Los que participan en gran número de músculos en el cuerpo, tales como:

- ✓ correr.
- ✓ nadar.
- ✓ Caminar o andar en bicicleta.

✓ Caminar o correr es uno de los mejores ejercicios , se puede hacer en cualquier lugar , no requiere ningún equipo especial, y puede ejercer un gran número de músculos en el cuerpo.



✓ Nadar o andar en bicicleta. Estas actividades están especialmente recomendados para personas que tienen problemas con sus articulaciones o problemas de obesidad.



¿Cuál eligen o proponen para sus prácticas en casa o al aire libre?