

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 2ª Evaluación

Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (4)**

Ficha: 4 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

TEORÍA

CÓMO MEJORAR LA RESISTENCIA

- Para lograr una mejora fisiológica, hay que aplicar una carga de ejercicio. La carga puede aplicarse combinando la frecuencia, la duración y la exigencia del entrenamiento, en función de la condición física individual de cada sujeto. Si es baja, existirá una rápida mejoría. Por el contrario, si es alta, la mejora será más lenta.
- La carga la definiremos en función de volumen e intensidad:
 - Intensidad. Es la parte cualitativa del entrenamiento. Se puede controlar por las pulsaciones o latidos del corazón (número de contracciones del músculo cardíaco en un minuto).
Para entrenar, hay que trabajar a una intensidad comprendida entre un 55 y un 90% de la frecuencia cardíaca máxima, manteniendo durante un tiempo mínimo de 20 minutos ese esfuerzo.
A nivel individual, para hallar la frecuencia cardíaca que se corresponde con un nivel básico (55% de FCM) aplicamos la siguiente fórmula:

- Edad: 14 años
- Frecuencia cardíaca máxima- edad=220- 14=206 p.p.m.
- Hallamos el 55% de la FCM para trabajar a un nivel básico

206-----100%

x-----55%

$$206 * 55 = 100x \quad x = 113,3 \text{ p.p.m.}$$

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 2ª Evaluación

Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (4)**

Ficha: 4 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

- Volumen. Es el componente cuantitativo, es decir, la cantidad de trabajo realizado. Se mide en tiempo y distancia, ya sea por sesiones o por semanas.

La pauta para un principiante consiste en aumentar el trabajo: primero el volumen, a razón de un 15-20% de la distancia o el tiempo cada semana, y luego la intensidad (ritmo o velocidad), progresivamente.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 2ª Evaluación

Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (4)**

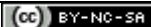
Ficha: 4 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

EJERCICIOS

1. Calcula tu frecuencia cardíaca máxima y tu frecuencia cardíaca al 55% y al 75%.

Edad	FCM	55%	75%

2. Si eres principiante y en una semana corres ocho kilómetros, ¿Cuántos deberías correr la semana siguiente? ¿Por qué?

3. Justifica con tus palabras la necesidad de práctica regular de ejercicio.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 2ª Evaluación

Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (4)**

Ficha: 4 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

4. ¿Crees que mejorarías tu rendimiento si corrieras siempre los mismos kilómetros y lo hicieras al mismo ritmo? Razona la respuesta.

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA

¿Trabaja?

SI

NO

OBSERVACIONES