

Cuadernillo de trabajo

Educación Física – Noveno Grado | Tercer Ciclo



Semana 6 **Fecha: del 3 al 7 de mayo**

Capacidad: Aplica los fundamentos teóricos en la práctica de ejercicios de resistencia anaeróbicas.

Tema: Resistencia anaeróbica láctica.

Indicadores:

1. Reflexiona la importancia de la resistencia anaeróbica láctica.
2. Define resistencia anaeróbica láctica.
3. Identifica las características de la resistencia anaeróbica láctica.
4. Reconoce el ácido láctico en la resistencia anaeróbica láctica.
5. Reconoce las acciones que inciden en la eliminación del exceso de ácido láctico.

Focalización.







¿Consideras que los vehículos de las imágenes tienen el mismo rendimiento? ¿Por qué?

_____

_____

¿Cómo relacionarías el ejemplo de las imágenes con el cuerpo humano en cuanto a su rendimiento?

_____

_____

¿Consideras importante conocer sobre la resistencia anaeróbica láctica?

_____

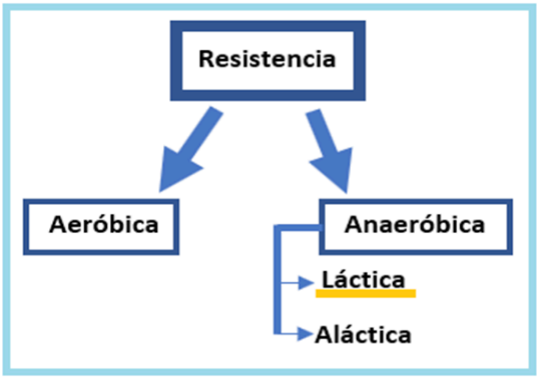
_____



Exploración.

La resistencia anaeróbica láctica.

Se define como la capacidad de soportar y de retrasar la aparición de la fatiga en esfuerzos de intensidad alta.



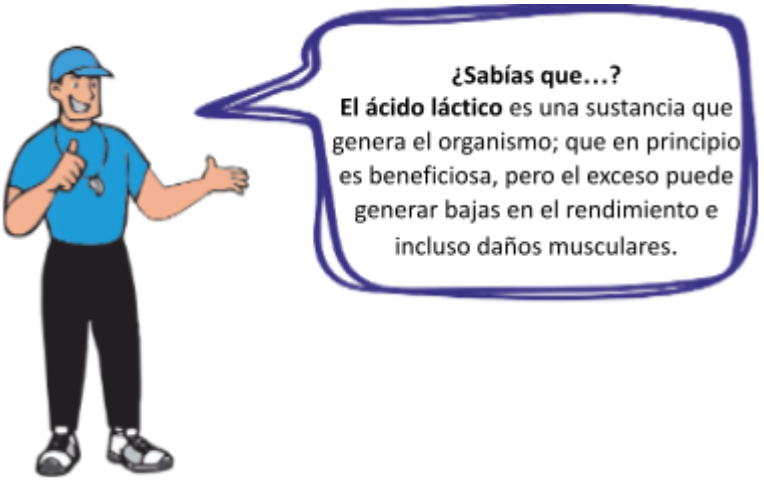
El músculo esquelético tiene tres tipos de fuentes energéticas cuya utilización varía en función de la actividad física desarrollada. Hoy hablaremos del Sistema Anaeróbico Láctico

	 Sistema Aeróbico	 Sistema Anaeróbico Láctico
Fuente principal de Energía	Lipidos (grasas, manteca, tocino, etc.)	Proteinas (carnes, huevo, frutos secos etc.)
Duración	De 30 a 45 minutos en adelante	De 1 a 2 minutos.
Intensidad	75%	80 a 90%
Características	Presencia de Oxígeno	Ausencia de Oxígeno
	Presencia de Ácido Láctico	Presencia de Ácido Láctico
Ejemplo de Actividades	Maratón	Carreras de 400 metros

El ácido láctico es una sustancia producida por los músculos en el metabolismo anaeróbico, ejercicios de fuerza de gran esfuerzo y explosividad.

Cómo eliminar el ácido láctico.

Para eliminar el exceso de ácido láctico acumulado en nuestros músculos y sangre, tras una carrera o entrenamiento intensivo;



sería recomendable hacer un trote a ritmo suave de entre 10-20 minutos.

Esto ayudaría a que la sangre drene el exceso del ácido láctico acumulado que pudiera quedar en los músculos, aminorando de ese modo la sensación de dolor y agotamiento muscular.

Una vez finalizada esta carrera continua suave y para desechar el posible ácido láctico restante, se debe realizar una serie de estiramientos, a fin de eliminar la tensión muscular y facilitar la irrigación sanguínea en el propio músculo.

Aplicación



1. Contesto.

¿Cómo se define la resistencia anaeróbica láctica?

R.: _____

_____

2. Cito las características de la resistencia anaeróbica láctica.

a). _____

b). _____

3. Uno con flecha.

__Hacer una carrera de alta intensidad entre 10-20 minutos.

Ácido láctico __Es una sustancia producida por los músculos en el metabolismo anaeróbico, ejercicios de fuerza de gran esfuerzo y explosividad.

Eliminación de Ácido láctico. __Hacer un “trote” a ritmo suave entre 10-20 minutos.

__Es un músculo del metabolismo anaeróbico, que realiza ejercicios de fuerza de gran esfuerzo y explosividad.



Cierre

¿Qué aprendí hoy?

¿Me pareció importante aprender sobre el tema?

¿Qué dificultades tuve con la clase de hoy?

Comento con mi familia acerca de lo aprendido hoy.

Bibliografía

Bellon, P. (s.f.). *Depor-Salud*. Obtenido de https://deporsalud.com/pdf/acidolactico7.pdf

Camionero, A. (8 de 5 de 2018). *Amigo Camionero*. Obtenido de https://amigocamionero.com.py/top-7-mejores-y-mas-comodos-camiones-del-mundo-2018/

Connect, E. (2 de 11 de 2018). *ELSEVIER*. Obtenido de https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/fisiologia-tipo-de-actividad-deportiva-sistemas-energeticos

Hernandez, A. (s.f.). *i Natacion*. Obtenido de http://www.i-natacion.com/articulos/fisiologia/sistemas.html

Nacion, L. (15 de 2 de 2016). *La Nacion*. Obtenido de https://www.lanacion.com.ar/deportes/running/el-acido-lactico-y-sus-efectos-en-el-cuerpo-nid1871404/#:~:text=El%20%C3%A1cido%20l%C3%A1ctico%20se%20produce,energ%C3%ADa%20para%20el%20cuerpo%20humano.

Noble, J. (18 de 09 de 2018). *Las preguntas clave sobre los autos de F1 2021*. Obtenido de Motorsport.com: https://lat.motorsport.com/f1/news/las-preguntas-clave-sobre-los-autos-de-f1-2021/3179539/

Equipo Técnico de Educación Física

Coordinador General: Mtr. Néstor Figueredo.
Coordinador de Tercer Ciclo: Mag. Gustavo Fleitas.
Elaborador: Lic. Juan Carlos Marcet, Lic. Helen Duarte, Mag. Gustavo Fleitas.
Revisión de Contenido: Lic. Olegario Olmedo, Abg. Cristhian Galeano.
Revisión de Estilo: Lic. Claudia Servín.
Evaluadora: Mag. Karina Soledad Franco.