PROPÓSITO:

El estudiante Estimara la resistencia anaeróbica láctica por medio de la ejecución del ejercicio de burpee.

MOTIVACIÓN:

Link para acceder al video:

https://youtu.be/YwoArv0QMBw

EXPLICACIÓN:

MEDIR TEST DE BURPEE

Link para acceder al video: https://youtu.be/ZR3VIQvFR3w

La **resistencia anaeróbica** es aquella que **permite realizar un esfuerzo de alta intensidad sin necesitar demasiado oxígeno.** Aquí estaríamos hablando de ejercicios o pruebas explosivas como Sprint o burpees. Es curioso que mucha gente haya oído hablar de la resistencia aeróbica y anaeróbica, pero poco conocen que la anaeróbica engloba dos subtipos: láctica y aláctica.

¿Qué es la resistencia anaeróbica láctica?

Cuando el ejercicio dura entre **20 y 45 segundos, la intensidad es del 95%.** Aquí la fuente de energía es el glucógeno, puesto que el trifosfato de adenosina y la fosfocreatina se agotan pasados los 20 segundos. Nuestra frecuencia cardíaca es la máxima y el lactato que fabrica el cuerpo también tiene sus valores al máximo.(cuanto menos oxígeno llegue al músculo por correr a más intensidad, más ácido láctico se genera).

Indicaciones metodológicas:

- Una repetición es un ciclo completo de la secuencia.

Descripción del ejercicio: (ver imagen)

- 1- Posición inicial: de pie, brazos al costado del cuerpo.
- 2- En posición de agachado, con las manos pegadas al piso.
- 3- Con apoyo de las manos en el suelo se realiza un movimiento una extensión de ambas piernas.
- 4- Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
- 5- Desde la posición 2 se realiza un salto vertical y vueltaa la posición inicial 1
- Ver imagen:

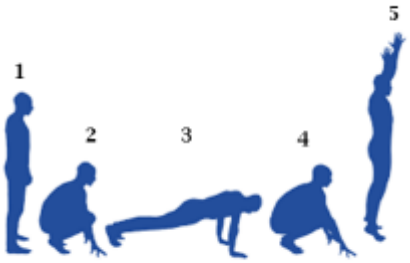
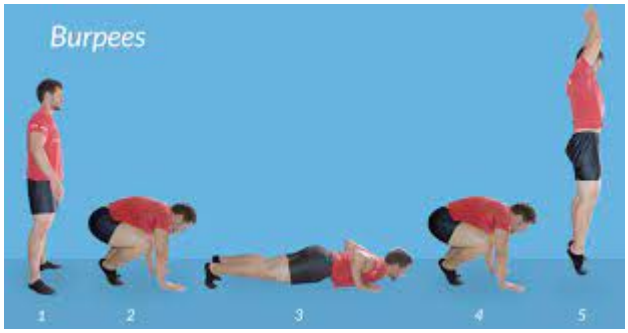


Imagen 6. Secuencia de posiciones correctas para el ciclo completo del test de Burpee.

Desarrollo: teniendo en cuenta la secuencia del test del ejercicio burpee, se realizan repeticiones de la secuencia durante 1 minuto, se cuenta el número de repeticiones logradas.

Medición: se registran las repeticiones logradas durante 1 minuto.

A continuación pueden observar la siguiente imagen, en la cual se explica la ejecución de la prueba.



VALORES DE REFERENCIA

Valores de referencia:
En la tabla 7 se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro evaluado, en base a las repeticiones realizadas.

Calificación	Resultados
Excelente	>60
Bueno	51- 60
Medio	41-50
Bajo	31- 40
Muy bajo	<= 30

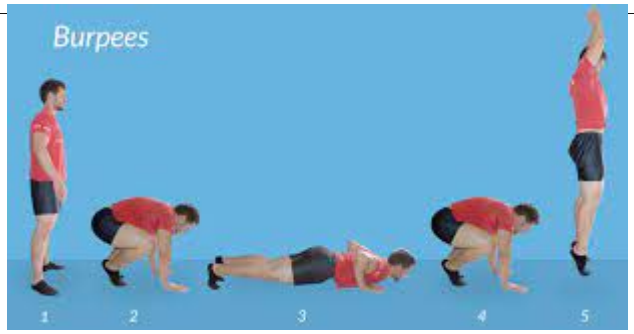
Tabla 7. Número de repeticiones realizadas en un minuto[3].

EJERCICIOS:

Material:
- Cronómetro.
- Superficie plana.
- Silbato.



Imagen del test de Burpee



Posición inicial



Posición agachado



Posición extendido



Posición flexión de piernas



Posición final, salto vertical



Observar el siguiente video de ejecución del Test de Burpee



Link para acceder al video: https://youtu.be/ZR3VIQvFR3w

ACTIVIDAD:

- Teniendo en cuenta la explicación sobre el TEST DE BURPEE, debe realizar todo el protocolo de la prueba, registrar en el cuaderno de apuntes de educación física todo el proceso con su respectivo resultado.

EVALUACIÓN:

En la clase virtual evidenciaran la ejecución del test de burpee, aplicando el procedimiento

- Deben registrar en el cuaderno de apuntes de educación física todo el proceso:
- Test de Burpee
- Realizar la comparación con los valores de referencia en la prueba.

Los estudiantes que no asisten a la clase virtual, el acudiente tendrán que justificar la inasistencia, y de esta manera podrá el estudiante enviar imagen de todo el proceso

- La siguiente actividad tendrá una valoración de **cinco notas** evidenciadas de la siguiente

manera:

- i.**Dos notas** que consiste en la asistencia, participación, revisión de uniforme y explicación del tema (primera semana)
- ii.**Tresnotas** en la ejecución y presentación de resultados en la segunda semana

BIBLIOGRAFÍA:

- Manual acsm, para la valoración y prescripción del ejercicio
- Manual de medición de la educación física
- Manual de pruebas para evaluación de la forma física