

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°5

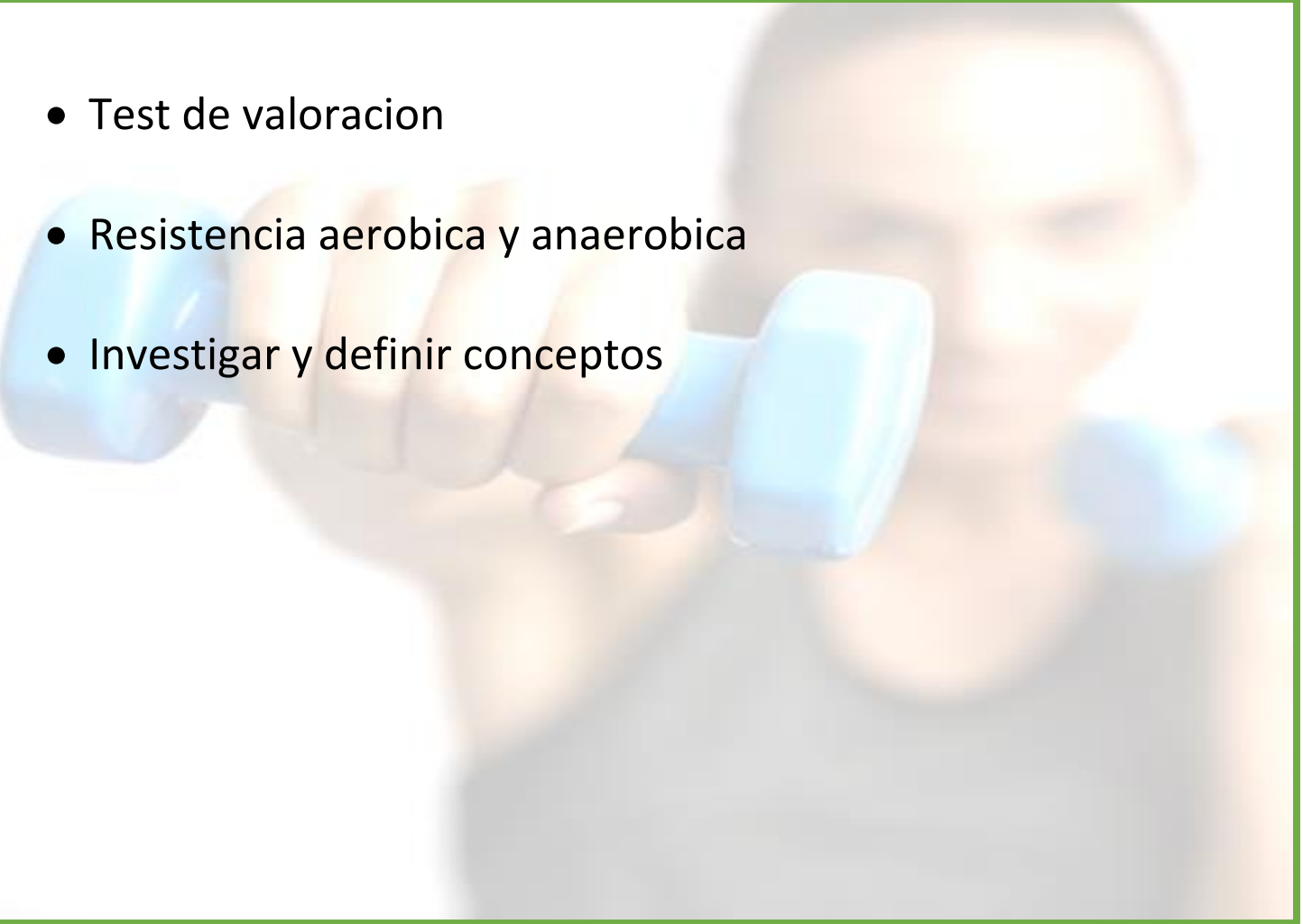
Ciencias del ejercicio físico y deportivo

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	agosto 2021
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	componentes de la condición física y el entrenamiento			CURSO	Ciencias del ejercicio físico 3° y 4° Medio
	Analizar factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociológicos que influyen en el rendimiento físico y deportivo.				
Habilidades	Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular				
Instrucciones Generales.	El siguiente material se realizó con el objetivo de que los estudiantes conozcan y comprendan algunos factores que influyen de manera fisiologica en su vida cotidiana. Leer y completar según lo revisado en clases.				

- Test de valoracion

• Resistencia aerobica y anaerobica

• Investigar y definir conceptos



Qué es el VO2 Máx.

Esencialmente, el VO2Max no es más que el volumen máximo de oxígeno que puede procesar el organismo durante un ejercicio. En otras palabras, el término se refiere a la cantidad de oxígeno aprovechable al respirar, y que por tanto podemos usar realmente a la hora de realizar un deporte (como correr, por ejemplo).

El VO2 Max se expresa en mililitros de oxígeno por kilogramo corporal y minuto (ml/kg/min). La población general suele tener unos valores estándar de VO2 máx alrededor de 40-50 ml/kg/min, y los atletas profesionales suelen rondar los 70-80 ml/kg/min.

¿Se puede aumentar el VO2 Max?

Aunque el VO2 máx es un parámetro que determina la genética, como en todo, hay margen de mejora. De hecho, puede mejorarse hasta un 15% mediante un buen entrenamiento, pero no más. De todas formas, los expertos recomiendan más de una medición de VO2 Max en un mismo individuo, pues una única toma puede dar resultados erróneos.

Algunos expertos afirman que un corredor que no ronda los 60-70 ml/kg/min nunca podrá llegar a ser un corredor de élite, pero existen varias excepciones a la regla que niegan la mayor, pues hay otros factores de rendimiento para tener en cuenta tales como la eficiencia muscular o poseer un alto umbral anaeróbico (aguantar el máximo tiempo posible una carrera a gran intensidad). El VO2 máx es importante, pero no lo es todo.

¿Por qué es importante el VO2 máx ?

La importancia del VO2 Máx se debe a que, ante grandes esfuerzos con elevada resistencia, un VO2 máx nos dará la oportunidad de alargar el tiempo en el que nuestro organismo aprovecha mejor el oxígeno. Es decir, a más VO2Max, mejor aguantaremos la intensidad de la carrera, y durante más tiempo.

Entre los casos documentados con un VO2 máx más llamativo, tenemos al super crack Kilian Jornet, capaz de correr a 12 km/h con una pendiente del 24%, o a Manuel Merillas (Campeón de España de carrera por montaña), capaz de correr a 11 km/h con una pendiente del 26%. Ambas «leyendas» del running han demostrado poseer un VO2 máx superior a los 90 ml/kg/min en algunos tests.

Tenemos otros ejemplos como Luis Alberto Hernando o Marco de Gasperi, con un VO2 máx superior a estos 80 ml/kg/min.



ACTIVIDAD

Investiga y completa la tabla especificando como se realiza cada test.

1. Test de Cooper:	
2. Test de Navette	
3. Test de Rockport	

*Envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl
*No olvides colocar tu nombre.
*Plazo máximo de entrega: agosto 2021.