

DEPTO: Educación Física

Guía: 5

Asignatura: Educación Física

Nivel: Segundo Medio

Fecha:06 /07/2020

Contacto del docente / horario de consulta: mail , juanedusandoval@gmail.com, De 14 a 20 horas

OA :

Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando

- Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio

Indicadores:

- Diseñan y aplican un programa de entrenamiento de acuerdo a sus intereses y necesidades individuales, considerando evaluaciones, principios y métodos de entrenamiento de la condición física.
- Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.

Instrucciones:

- Hidratarse antes y después del ejercicio
- En esta guía encontraras una variedad de ejercicios, de los cuales puedes elegir a lo menos 4 de ellos para elaborar una rutina de ejercicios personales, de los que de cada uno asignas una cantidad de series (4 , 5 , 6 o más) y repeticiones , ejemplo : 4 series de sentadillas de 15 repeticiones cada una

Actividad :

- realiza tu rutina repitiéndola en un tiempo determinado que te acomode, pero que no sea inferior a 10 minutos , y además elabora una ficha personal en la que registres los ejercicios que desarrollas y las pulsaciones cardíacas en reposo(inactivo) y en trabajo (después del ejercicio)
- Mide tus pulsaciones cardíacas antes de ejecutar un ejercicio de tu rutina y registrarla en una ficha personal
- Mide tus pulsaciones cardíacas después de ejecutar una repetición de un ejercicio y registrarla en una ficha personal
- Toma tu registro personal (a contar del momento que tengas esta guía) y compara los datos desde el inicio de tu trabajo hasta el tiempo estimado que se cumpla dos semanas
- Has una conclusión personal en base a los datos de tus pulsaciones al inicio de un ejercicio y al final de él y ve si hay alguna variación en los resultados a medida que pase el tiempo

Guía para elaborar un plan de entrenamiento

Antes de leer esta guía considera que el hacer ejercicio ayuda también a mejorar tu sistema inmunológico, para así poder soportar el ataque de algún virus que nos cause alguna enfermedad

Calentamiento previo

Antes de realizar cualquier rutina de ejercicios es importante tener en cuenta que se debe preparar la musculatura, articulaciones, tendones y ligamentos, como también el sistema respiratorio y cardiovascular, para así poder realizar una correcta sesión y así evitar molestias posteriores y lesiones

Aquí tienes ejemplos de ejercicios que se pueden hacer en espacios reducido, siempre teniendo en cuenta que mientras más repeticiones tu hagas, mejor será el resultado, pero si cuidando de exagerar las cantidades de repeticiones por ejercicio



EJERCICIOS PARA ELABORAR UNA RUTINA

Aquí encontraras algunos ejemplos de ejercicios para que puedas elaborar una rutina , de a lo menos 5 ejercicios o más , con series y repeticiones que más te acomoden y considerando tus objetivos personales

Ejemplo

Sentadillas corta, para el trabajo de piernas (cuádriceps entre otros músculos de la pierna) y de ellas hago 5 series de 15 repeticiones

Tipos de ejercicios

Hay tres variedades básicas de ejercicios que tienes que considerar

Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos: aumentan la frecuencia cardíaca, trabajan los músculos y te hacen respirar más rápidamente y con más fuerza, te permiten realizar ejercicios de larga duración de intensidad moderada, como trotar (aeróbicos) y de corta duración pero de rapidez e intensidad alta, como correr en velocidad máxima 50 metros en línea recta (anaeróbico)

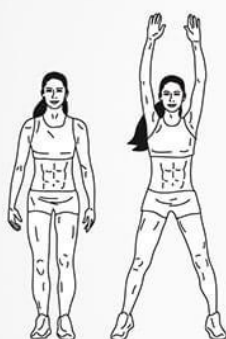
- Ejercicios de flexibilidad: pueden ser estiramiento, elongación, hacer rodar cilindros de goma espuma por el cuerpo, yoga, taichí y Pilates.
- Ejercicios de fuerza y resistencia se pueden hacer con barras y discos, o con mancuernas, trabajo con pesas o sobre carga

Tomando en cuenta la contingencia y considerando los espacios para poder realizar una rutina de ejercicios , Si se pueden trabajar esto tres niveles , pero para eso tienes que proponerte un objetivo que quieras alcanzar y luego elegir los ejercicios con sus respectivas series y repeticiones , pero lo más importante es el que asumas la responsabilidad de ejecutar la rutina a lo menos 2 veces en la semana como mínimo y así también desarrollar el habito del cuidado personal a través del trabajo físico

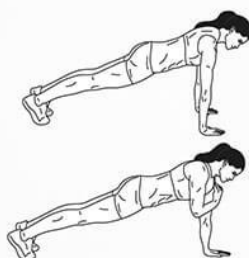
THAT **WORKOUT** I PROMISED

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



20 jumping jacks



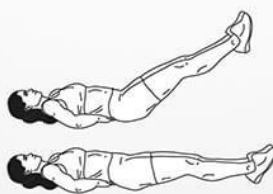
20 shoulder taps



20 climbers



10 bicycle crunches



10 leg raises



10 sitting twists

Tus Estiramientos Imprescindibles

No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la otra mitad otro.

➤ Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.

1 Gemelos. Atrasa una pierna y adelanta la cadera.

2 Sóleos. Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.

3 Isquiotibiales. Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.

4 Peroneo lateral. Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.

5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.

6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.

7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.

8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.

9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.

10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.

11 Glúteo medio. Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.

12 Tibial anterior. Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.

13 Psoas iliaco. Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.

14 Ingles. Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.

15 Flexores de la mano. Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.

16 Pectorales. Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

17 Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos enlazadas

18 Tríceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.

Plan de trabajo:

Elabora un plan de entrenamiento personal, si ya lo tienes registra los siguientes datos

- 1 Mide tus pulsaciones cardíacas antes de ejecutar un ejercicio de tu rutina y anotarla
- 2 Mide tus pulsaciones cardíacas después de ejecutar una repetición de un ejercicio y anotarla

- 3 Toma tu registro personal (a contar del momento que tengas esta guía) y compara los datos desde el inicio de tu trabajo hasta el tiempo estimado que se cumpla un mes de su desarrollo
- 4 Has una conclusión personal en base a los datos de tus pulsaciones al inicio de un ejercicio y al final de él y ve si hay alguna variación en los resultados a medida que pase el tiempo
- 5 Guarda estos datos los cuales serán solicitados en su momento para su evaluación

Cualquier duda has la consulta a mi correo personal, juanedusandovalu@gmail.com

A motivarse Y cuidarse ijijiji, saludos cordiales

PROFESOR JUAN EDUARDO SANDOVAL UGARTE