

DEPTO: Educación Física

Guía: 5

Asignatura: Educación Física

Nivel: Segundo Medio

Fecha:

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 ejemplos de rutinas de ejercicios, de los cuales puedes tomar como ejemplo para reforzar tu rutina o desarrollarlas según tu objetivo y motivación personal, toma en cuenta que solo son ejemplos, y si consideras que la rutina que ya tienes cumple con tus expectativas, sigue desarrollándola sin ningún problema, lo importante es continuar haciendo actividad deportiva dentro de la semana

Actividad:

- Sigue tu rutina repitiéndola en un tiempo determinado que te acomode, pero que no sea inferior a 10 minutos, 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 y compara los datos desde el inicio de tu trabajo hasta el tiempo estimado que se cumplan 4 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 (dentro de la cuarta semana de trabajo)

- CONSIDERA QUE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Ejercitándote [ayudarás a tu sistema inmune](#) y por lo tanto estarás más resistente a las infecciones. Sabemos que el riesgo de morir por infecciones disminuye incluso si la intensidad de actividad física es moderada. También ayudarás a tu metabolismo, previniendo el sobrepeso y la obesidad; y evitarás que tu cuerpo se debilite. La actividad física ayuda a reducir el estrés que producen las noticias y el estar en casa por tantas horas”



A continuación te presentamos cuatro diferentes rutinas de ejercicios

Trucos para estar en forma

RUTINA DE
15
MINUTOS

TONIFICA
EN CASA

Quema calorías, elimina grasa y esculpe músculos definidos con esta rutina de entrenamiento con peso corporal que puedes hacer a cualquier hora y en cualquier lugar.

Existen muchas máquinas que te ayudan a adelgazar y tonificar, pero hay una que ignoramos con frecuencia: ¡tú! “Tu cuerpo es el mejor equipo que tienes”, asegura Amanda Russell, entrenadora personal en la ciudad de Nueva York.

Pero aunque es cierto que hacer lagartijas y sentadillas te facilita nunca tener que esperar a que un aparato esté disponible (o ni siquiera tener que ir al gimnasio), puedes mejorar tu rutina con unas pequeñas modificaciones. Este programa, creado por Russell, se basa en un concepto llamado entrenamiento complejo, el cual complementa un movimiento de fuerza con uno rápido y explosivo. Las investigaciones muestran que este doble trabajo funciona de maravilla, ya que obliga a tus músculos a trabajar más. El movimiento de fortalecimiento los agota, lo cual quiere decir que tu cuerpo involucra más fibras musculares para aguantar el ejercicio pliométrico. Entrenar de esta manera no solo te fortalece, te hace más rápida y te pone en forma, sino que también acelera tu metabolismo, permitiéndote quemar más calorías durante y después del entrenamiento.

Realiza esta rutina dos o tres veces por semana. Haz el primer movimiento durante 30 segundos, luego el segundo por otros 30 segundos. Descansa un minuto y repítelo tres veces más. Completa el tercer y cuarto ejercicios siguiendo el mismo patrón. Esfuérzate por completar más repeticiones en cada entrenamiento subsecuente.

—Caitlin Carlson





RETO Cardio + Abs + Gluteos

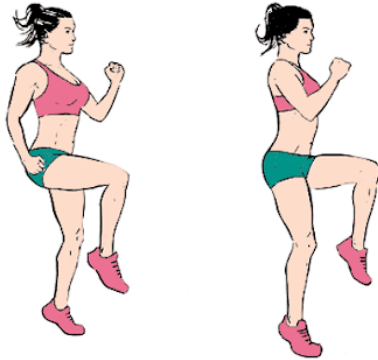
4 repetir
veces

30 DÍAS FITNESS

WWW.RETODE30DIASFITNESS.COM

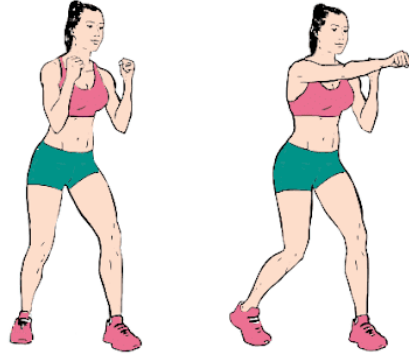
30
segundos

TROTAR EN EL LUGAR



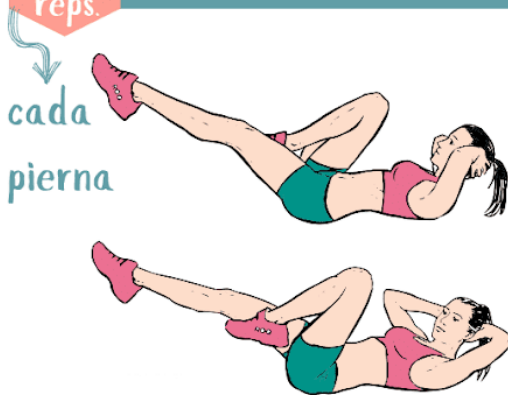
30
segundos

BOXEO DE SOMBRA



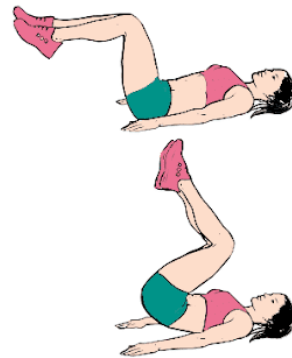
20
reps.

ABDOMINALES BICICLETA



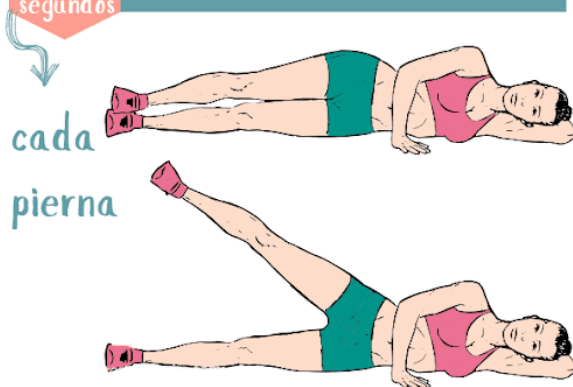
10
reps.

CRUNCH INVERSO



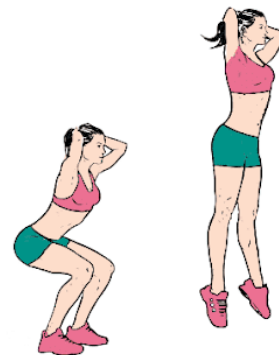
30
segundos

ELEVACIONES LATERALES



15
reps.

SENTADILLAS CON SALTO



WWW.RETODE30DIASFITNESS.COM

LEVÁNTATE Y HAZLO

PRINCIPIANTE: 3 SERIES | INTERMEDIO: 4-5 SERIES | AVANZADO: 6 SERIES



ABS DEL ARMADILLO

DECALISTENIA.BIZ

ABDOMEN

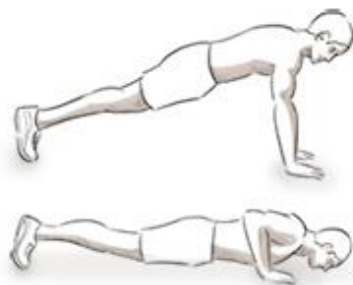


SERIES
3

2-3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
SIN DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

LEVÁNTATE Y HAZLO

PRINCIPIANTE: 3 SERIES | INTERMEDIO: 4-5 SERIES | AVANZADO: 6 SERIES



GYMCOMPANY
Lifestyle Solutions

PLAN DE TRABAJO

Esta guía solo es un complemento de la anterior, está pensada para que sirva de apoyo a los trabajos que se desarrollen en casa (rutinas personales), solicitadas en las guías anteriores

Si consideras que no es necesario modificar tu rutina y seguir realizando tu plan personal de trabajo, no hay ningún inconveniente, lo importante es registrar tus datos obtenidos (aumento o disminución del ritmo cardiaco, aumento o disminución para mantener un esfuerzo prolongado, entre otros datos) y reflejar tus logros a través de tu reflexión personal, la cual según tu criterio debe señalar si observas o no cambios en tu capacidad física y mejoras en tu calidad de vida , entre otros aspectos que tú quieras señalar

Dudas y consultas realizarlas al correo juanedusandovalu@gmail.com ,