

MATERIAL DE APOYO EDUCACIÓN FÍSICA
Profesores Javier Maira Juan Eduardo Sandoval

Liceo politécnico san Luis	Primera y segunda unidad
Curso	2*MEDIO
Fecha de Entrega	31/ Agosto a 25 / septiembre

OA 3

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

- Contestar la guía y mandarla al Mail correspondiente (institucional del profesor), por lo que procure que se entienda su respuesta.
- Invente ejercicios o saque ejercicios de internet, recuerde los ejercicios vistos en clases el 2019 y con esto es suficiente.
- La guía es parte de la evaluación final (nota acumulativa con la tarea anterior y las que vendrán)

INSTRUCCIONES:

- Lee atentamente la guía y responde según la información que aquí encontraras
- Responde utilizando los datos que has obtenido realizando tu rutina de ejercicios personal

Desarrollo guía, 10 puntos máximo

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

Los sistemas de entrenamiento son un conjunto métodos, actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física, todos estos sistemas se ajustan a cada persona, dependiendo de sus objetivos y de su nivel de entrenamiento.

Tipos de entrenamiento hay tantos como tu imaginación alcance a planear, es por esto que es importante realizarse la pregunta ¿para qué voy a utilizar ese sistema de entrenamiento? El saber donde quiero llegar, hará más fácil la elección.

Algunos ejemplos de entrenamiento son:

- Resistencia (aeróbica, anaeróbica, general)
- Entrenamiento continuo constante
- Entrenamiento continuo variable
- Fartlek
- Entrenamiento con intervalos
- Entrenamiento por repetición
- Entrenamiento de Fuerza

- **El Crossfit**, es otro sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad. Se realizan diferentes movimientos funcionales a alta intensidad durante períodos de tiempo no muy largos.

Independiente de la opinión de los expertos o aficionados a este sistema de entrenamiento, si provoca o no lesiones, si es recomendable o no, nos hemos dirigido específicamente a éste para presentarles algunos términos que se utilizan en esta disciplina y que usaremos para aprender sobre éstos y aprender a entrenar en casa.

FRECUENCIA CARDIACA

La frecuencia cardíaca en reposo es el número de veces que el corazón late por minuto cuando está descansando.

Para la mayoría de nosotros, lo normal está entre 60 y 100 latidos por minuto, La frecuencia puede verse alterada por factores como el estrés, la ansiedad, las hormonas, los medicamentos y la cantidad de actividad física que practica. Un atleta o una persona más activa pueden tener una frecuencia cardíaca en reposo de hasta 40 latidos por minuto.

Durante el ejercicio físico el rango puede aumentar a **150 - 200** latidos por minuto y durante el sueño puede bajar **de 60** latidos por minuto.

La frecuencia cardíaca máxima se mide restando **220** menos la edad (si es varón)

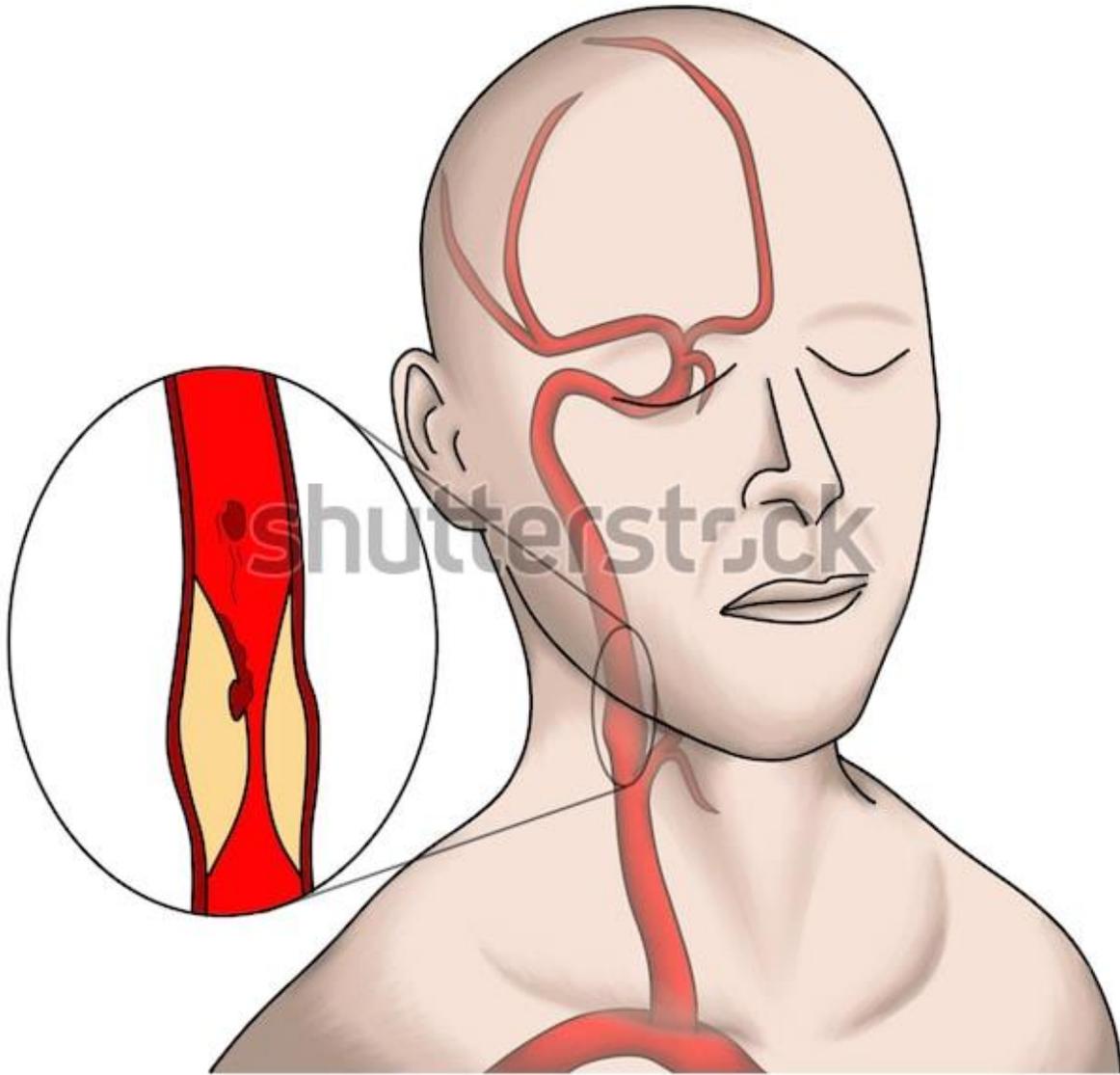
225 menos la edad (si es dama), ejemplo:

$$220 - 17 = 203 \text{ (Frec.Max varón)}$$

$$225 - 15 = 210 \text{ (Frec máx. damas)}$$

¿Cómo tomarse el pulso antes (reposo) y después del ejercicio?

1. Coloque suavemente 2 dedos de la mano sobre esta arteria



www.shutterstock.com · 1232311393

2. No use el pulgar ya que tiene su propio pulso que usted podría sentir.
3. Para tomar el pulso, se usan las yemas del dedo índice y medio, presionando suavemente en el lugar indicado y podrás sentir las palpitaciones del corazón.
4. Se cuentan las pulsaciones durante unos 15 segundos y luego se multiplica esa cantidad por 4, de esa manera se obtienen las pulsaciones/minuto (ppm), tanto en reposo, como durante o después del ejercicio

5. Prestar atención al ritmo en el que late el corazón puede delatar fallas en su funcionamiento, como por ejemplo la arritmia cardíaca: un conjunto de problemas que hacen que el corazón lata demasiado lento o demasiado rápido.

6. La medición del pulso puede proporcionar información importante acerca de la salud de una persona y cualquier desviación de la frecuencia cardíaca normal puede ser indicio de una condición médica. El pulso rápido puede ser un signo de la presencia de una infección, deshidratación.

EJEMPLO DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE UN DEPORTISTA DE MODERADO RENDIMIENTO, PARA SER EJECUTADO 3 DIAS DENTRO DE LA SEMANA

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	REPETICIONES POR EJERCICIO	VUELTAS
Press pectoral en máquina	Remo polea baja	Sentadillas en Multipower	15	3 vueltas hasta la 4ª semana y 4 vueltas la 5ª y 6ª
Extensiones de cuádriceps	Curl femoral	Press pectoral Inclinado en máquina	15	
Jalón al pecho con polea	Press hombro en máquina	Elevaciones Laterales	15	
Gemelos de pie	Prensa horizontal	Zancadas	15	
Extension de tríceps en polea alta	Bíceps en polea baja	Fondos asistidos	15	
Crunch abdominal tumbado	Hiperextensiones	Plancha frontal abdominal	15	
<p>Descansar 3 minutos solo al final de cada vuelta. No hacer descanso entre ejercicios. No Llegar al fallo muscular. La carga será baja-moderada.</p>				

EJEMPLO DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL BASICO PARA SER EJECUTADO DENTRO DE LA SEMANA

Día 1	Día 2	Día 3	Series y repeticiones de ejercicios	tiempo
Abdominales	Abdominales	Extensión de brazos	5 serie x 20 repeticiones	15 min
Sentadillas	Rebotes en el lugar a pie juntos	sentadillas	4 series x 25 repeticiones	15 min
Extensiones de brazos	Extensión de brazos	Rebotes a pie juntos	3 series x 15 repeticiones	15 min
Rebotes en el lugar a pie juntos	Sentadillas	Abdominales	4 series x 20 repeticiones	15 min

ACTIVIDAD:

TOMANDO LOS EJEMPLOS ANTERIORES, LLENA EN LOS SIGUIENTES RECUADROS LOS DATOS QUE SE PIDEN EN BASE A TU PROPIA RUTINA DE EJERCICIOS PERSONAL

Nombre o tipo de ejercicio	Cantidad de series y repeticiones	Tiempo de duración de la rutina	Pulsaciones en reposo	Pulsaciones después del ejercicio

4 puntos

CUESTIONARIO:

1-Tomando en cuenta la fórmula de medición de la frecuencia cardiaca máxima. ¿Cuál sería tu máximo de frecuencia cardiaca ante la exigencia de un ejercicio de máxima resistencia e intensidad?

R: **2 puntos**

2- Antes de realizar tu rutina de ejercicios, y al medir tus pulsaciones cardiacas notas que tienes sobre 140 pulsaciones por minuto, ¿esa medición es normal estando en reposos? marca con una **X** la que encuentres correcta.

R: SI _____

No _____

2 puntos

3- fundamenta tu respuesta tomando en cuenta estas alternativas, marca con una **X** la que encuentres correcta.

_____ **A** – las pulsaciones sobre 140 por minutos son normales por que como estoy en reposo, mi nivel cardiaco esta nivelado y sin carga física.

_____ **B** -- las pulsaciones sobre 140 en reposo no son normales e indicarían que tengo algún tipo de problema clínico, estoy deshidratado o tome mal la medición. 2 puntos

