



Realización de la Prestación del Servicio Educativo
PLANIFICACION A DISTANCIA
MARZO 2020

P

**7.
1.
0.**

Instituto San Lorenzo | Coordinación Técnico Pedagógica

Rev. 0 Pág. 1 de 1

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA	
UNIDAD 1: EJERCICIO FISICO Y SALUD	TIEMPO: MARZO 2020
PROFESOR: VICTOR MORALES	III MEDIO (Modulo) – IV MEDIO

MES	SEMANA	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES	CONTENIDOS	EVALUACIÓN
	2 Semanas	Demostrar progreso en sus indicadores de condición física, conforme a sus posibilidades de superación personal; utilizar procedimientos para controlar y autoevaluar sus propios logros, identificando además la relación existente entre salud, calidad de vida y ejercicio	Crear y ejecutar 3 veces a la semana una rutina de entrenamiento,(cada uno elige los días) y para ello deberás registrar tu rutina realizada en el cuadro (bitácora de registro), especificando los ejercicios realizados en cada sesión. Se adjunta material de estudio.	<ul style="list-style-type: none">• Aplicar principios básicos para la práctica de variables físicas asociadas a salud: resistencia cardiovascular (Anaeróbica e aeróbica). respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.• Realizar entrenamiento de la condición física individual.• Elaborar plan de entrenamiento individual.	Bitácora de Registro.



Realización de la Prestación del Servicio Educativo
PLANIFICACION A DISTANCIA
MARZO 2020

P

**7.
1.
0.**

Instituto San Lorenzo | Coordinación Técnico Pedagógica

Rev. 0 Pág. 2 de 1

BITACORA DE REGISTRO

Ejercicios	Lunes	Martes	Miércoles
Calentamiento			
Desarrollo			
Vuelta a la Calma			



Realización de la Prestación del Servicio Educativo
PLANIFICACION A DISTANCIA
MARZO 2020

Instituto San Lorenzo | Coordinación Técnico Pedagógica

P

**7.
1.
0.**

Rev. 0 Pág. 3 de 1

--	--	--	--

MATERIAL DE ESTUDIO

OBJETIVO

El objetivo de estas semanas es que realices actividad física y mejores tus capacidades físicas, tal como lo estábamos realizando en clases, para ello deberás crear y ejecutar 3 veces a la semana una rutina de entrenamiento, idealmente lunes, miércoles y viernes en el horario de la mañana (10 a 11 hrs.).
Debes registrar tu rutina realizada en el cuadro (bitácora de registro), especificando los ejercicios realizados en cada sesión.

Sugerencias Generales al realizar el entrenamiento

- Si realizas ejercicios al aire libre, busca sombra y utiliza protección solar.
- Si te ejercitas en un lugar cerrado, procura que tenga buena ventilación.
- Siempre hidrátate antes, durante y después del ejercicio.



- Utiliza ropa adecuada.
- Escucha música para una mejor motivación.

Nociones Básicas del Entrenamiento

Dentro del ámbito deportivo el entrenamiento se entiende como la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos. Sin embargo, ese no es siempre el objetivo que el entrenamiento busca; la mejora de la resistencia general, fortalecer la salud, prevenir lesiones y además divertirse también son parte de un buen entrenamiento.

Los objetivos del Acondicionamiento Físico Básico (entrenamiento para personas no deportistas) son:

- ♣ Adaptar y perfeccionar el organismo para su óptimo funcionamiento.
- ♣ Mejoramiento de la Aptitud Física, desde el enfoque de la salud, desarrollando en la persona su Resistencia Cardiovascular, Resistencia Muscular y la Flexibilidad.
- ♣ Reforzamiento y compensar cualquier punto que se encuentre débil en el organismo: columna vertebral, articulaciones, músculos atrofiados, etc.

El entrenamiento tiene varios principios relacionados entre sí, que se deben respetar para garantizar una aplicación correcta de todo el proceso de entrenamiento. Algunas personas no cumplen estrictamente estos principios del entrenamiento, lo cual puede ocasionar serios problemas tanto físicos como psíquicos. Estos principios o reglas tienen una base científica biológica, psicológica y pedagógica, lo que refuerza el hecho de tener que respetarlos.

Los principios del entrenamiento son 5.

- 1. Continuidad:** Una persona que entrena en forma irregular con intervalos muy largos entre sesión no logra mejorar su rendimiento. Una persona que se ejercita repetidamente sin que se descansen logra el agotamiento y tampoco mejora. El entrenamiento se debe realizar de forma continuada, dejando espacios de descanso para una recuperación adecuada entre sesiones lo que permitirá enfrentar cada vez mayores cargas de trabajo
- 2. Progresión:** En todo programa de entrenamiento se debe ir de lo simple a lo complejo. La complejidad de la carga se debe ir aumentando progresivamente, para que el organismo tenga tiempo de adaptarse.



3. Sobre carga: La dificultad del entrenamiento debe ser la suficiente. Ni muy baja para que no haya progreso (o retroceso) y ni tan alta para que no se pueda realizar completa o provoque lesiones al ejecutante.

4. Calentamiento: La sesión de entrenamiento SIEMPRE debe comenzarse con una etapa de calentamiento donde se prepare al organismo para un esfuerzo mayor, a través de ejercicios suaves que aumenten la temperatura corporal, la elasticidad de los músculos, la lubricación de las articulaciones, entre otros.

5. Vuelta a la calma: La sesión de entrenamiento debe finalizarse con una serie de actividades suaves (trote, elongaciones) que ayuden a eliminar parte de los desechos químicos acumulados durante la sesión. Esta etapa es tan importante como el trabajo central del entrenamiento.

La sesión de entrenamiento se compone de tres partes o momentos:

1. Calentamiento
2. Desarrollo
3. Vuelta a la calma

1.- El calentamiento: es la base de una sesión de entrenamiento. Ya que la entrada en calor es lo primero. "El calentamiento antes de cualquier actividad física resulta muy beneficioso, pero sobre todo su principal objetivo es preparar el cuerpo y la mente para la actividad más extenuante." Tomarte el tiempo para calentar te preparará mental y físicamente, y te ayudará a prevenir lesiones. Los componentes básicos de un calentamiento consisten en un ejercicio aeróbico suave, como correr o saltar, seguido por el estiramiento o elongación, para concluir con una actividad específica para el deporte. Al final del calentamiento tu cuerpo debería sentirse más caliente, más flexible, y deberías haber sudado un poco. Después del mismo, comienza tu entrenamiento.

2.- Desarrollo: es el verdadero "trabajo". Durante el entrenamiento rompes el tejido muscular que será reconstruido más fuerte, más ágil y más grande. La parte de la sesión de ejercicios puede variar mucho de persona a persona, y de objetivo a objetivo. En general, la sesión de entrenamiento debe ser de una intensidad superior a la del calentamiento y el enfriamiento, e incorpora fuerza y / o entrenamiento cardiovascular. Aunque esta parte será la más agotadora, no es la última. Ahora que la sesión de entrenamiento ha terminado hay un componente más a tener en cuenta:

3.- La Vuelta a la Calma. El enfriamiento después de un entrenamiento es fácil, porque se parece mucho al calentamiento. Haz un poco de ejercicio ligero, como trotar o caminar, seguido de un estiramiento suave de los grupos musculares entrenados durante tus ejercicios. "En un trabajo extenuante tu cuerpo pasa por una serie de procesos estresantes. Las fibras musculares, los tendones y los ligamentos se dañan, y los productos de desecho se acumulan dentro de tu cuerpo. El enfriamiento, si se realiza correctamente, ayudará a tu



cuerpo con su proceso de reparación." Algunos deportistas y entusiastas de los ejercicios se olvidan del enfriamiento o lo rechazan por considerarlo innecesario. La verdad es que un buen enfriamiento impulsará la recuperación, reducirá el dolor y ayudará a prevenir futuras lesiones.

DEFINICIONES

1. Resistencia Cardiovascular o Resistencia Aeróbica

- a) Definición: Es la cualidad que permite realizar un esfuerzo prolongado a ritmo medio o bajo, de tal forma que el oxígeno que se gasta en la producción de energía es prácticamente la misma cantidad que se absorbe por medio de la respiración.
- b) Al desarrollar la Resistencia Cardiovascular producimos los siguientes efectos: - El corazón engrosa sus paredes haciéndose más fuerte y aumenta el volumen de sangre que puede tener en su interior, permitiendo mejorar su funcionamiento. - Aumenta la irrigación sanguínea de los músculos, disminuyendo el riesgo de sufrir de hipertensión arterial o presión alta. - Se disminuye la frecuencia cardiaca (cantidad de latidos del corazón por minuto) lo que hace más eficiente y económico su funcionamiento. - Se reduce el peso corporal al quemar gran cantidad de calorías dado que los esfuerzos se prolongan por más tiempo, evitando cuadros de sobrepeso u obesidad.

¿Cómo entrenamos la Resistencia Cardiovascular?

- ♣ Trabajo generalizado, que involucre grandes masas musculares.
- ♣ Trabajo lo más prolongado posible
- ♣ Debe ser de baja intensidad y de larga duración.
- ♣ Una buena forma es recorrer largas distancias a ritmo moderado, con pausas que permitan una recuperación completa (esto aplica a la caminata, trote, natación, ciclismo, etc.)

2. Resistencia Muscular.

- a) Definición: Es la aptitud de los músculos para ejecutar un determinado esfuerzo muchas veces, extendiendo el período de tiempo que pasa hasta llegar a la fatiga.
- b) Al desarrollar la Resistencia Muscular producimos los siguientes efectos: Músculos tonificados y con una estimulación nerviosa entrenada, capaz de mantener trabajos por largos períodos de tiempo sin fatigarse. Esto es especialmente importante cuando la persona desarrolla trabajos que implican gran desgaste físico, mejorando su rendimiento y aumentando su productividad.



Realización de la Prestación del Servicio Educativo
PLANIFICACION A DISTANCIA
MARZO 2020

Instituto San Lorenzo | Coordinación Técnico Pedagógica

P

**7.
1.
0.**

Rev. 0 Pág. 7 de 1

¿Cómo entrenamos la Resistencia Muscular?

- ♣ Trabajos sobre repeticiones de movimientos musculares durante tiempos largos y a igual ritmo.
- ♣ Se recomienda que el peso que se utilice vaya del 40 al 60% de la fuerza muscular máxima.
- ♣ Se deben realizar 2 o 3 series y entre 15 a 30 repeticiones (o también trabajar hasta la fatiga total del músculo).

3. Flexibilidad

a) Definición: Es la cualidad que le permite al sujeto desplazar las palancas de sus articulaciones en su amplitud máxima. Esta cualidad está limitada por: - La estructura de la articulación (su forma) - Sus componentes (ligamentos, tendones, cápsulas, etc.) - La edad. Con el paso de la edad los músculos se tornan rígidos, perdiendo elasticidad. - El sexo. Las mujeres son mucho más flexibles que los hombres por naturaleza - El tiempo. Cuando hace frío es más difícil alcanzar niveles óptimos de elongación, pues los músculos se contraen para retener el calor.

La flexibilidad varía según la contextura corporal, la obesidad y los hábitos profesionales. Los trabajos pesados o que exigen poco movimiento restringiendo la amplitud de las articulaciones, provocan limitaciones musculares, como se observa en campesinos, oficinistas, conductores. La falta de flexibilidad normal puede ser a causa de actitudes posturales inadecuadas, compresiones de los nervios periféricos u otras molestias.

b) Al desarrollar la Flexibilidad conseguimos los siguientes efectos: - Mayor cantidad de elongación muscular (capacidad de estiramiento del músculo) - Aumenta la capacidad de movimiento de la articulación. Esto permite una mayor fuerza pues el recorrido para acelerar el segmento (brazo, pierna) es más largo. - Mayor velocidad de contracción muscular debido al aumento de la elasticidad. Al igual que un trozo de elástico de goma, si un músculo se estira, al soltarlo este se contrae rápidamente. - Disminuye la posibilidad de sufrir lesiones musculares como desgarros o contracturas, dado el aumento de la elasticidad del músculo. Un músculo más rígido, ante un esfuerzo repentino tiene un mayor riesgo de rasgarse.

¿Cómo entrenamos la Flexibilidad?

- ♣ Movilizar el segmento (Brazo, pierna, tronco, etc.) en todos los planos que la articulación permita.
- ♣ Seleccionar 5 a 10 ejercicios en orden creciente de dificultad. Cada ejercicio debe ser repetido 6 u 8 veces al principio 3-4 segundos hasta llegar a 30 segundos.
- ♣ Otra forma es trabajar en base a elongaciones pasivas, donde el propio peso o la ayuda de un compañero provoquen el estiramiento del músculo, manteniendo una posición por entre 10 a 30 segundos, en forma relajada sin forzar y sin dolor.