



Guía de Trabajo: “Mantener tu condición física en tiempos de cuarentena.”

Nombre alumna		Fecha: 08 / Abril / 2020
---------------	--	--------------------------

Nombre de la Unidad	Unidad 1: “Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.” Contenido: “ Plan de entrenamiento personal” (OA3)
Tipo de Evaluación	Sumativa
Tipo de Corrección	Retroalimentación grupal

Plazo de Entrega	27 de Abril 2020				
Correo al que hay que enviar la tarea	avargasb@fmachile.org				
Ptje. Total	20 ptos-	Ptje. Obtenido		Nota	

Instrucciones Generales:

- Esta guía no es necesario que la imprimas para trabajar en ella. Puedes desarrollarla en un documento Word, o en tu cuaderno, o en la misma guía si cuentas con impresora.
- No olvides ir dejando evidencias de tu trabajo, ya sea en tu cuaderno o en una carpeta.
- Te sugiero que resuelvas esta guía el mismo día de su publicación, ya que es la única tarea diaria que debes hacer y si no lo haces durante la jornada, se te acumulará con el trabajo de mañana.
- Para dudas puedes escribirme un correo electrónico avargasb@fmachile.org

Instrucciones específicas:

Trabajo a desarrollar:

1.- Lee la guía de apoyo dada.

2.- Investiga sobre los siguientes conceptos que te ayudarán a crea tu plan: PLAN DE ENTRENAMIENTO, SESIÓN, SERIES, REPETICIONES, PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO TALES COMO: ALTERNANCIA, PROGRESIÓN, CONTINUIDAD E INDIVIDUALIDAD.

3.- Crea un plan de entrenamiento personal donde consideres lo siguiente:



- **Primero declarar un objetivo para este plan. Ej: Mi objetivo es “prepararme para dar una prueba física para entrar a PDI”. “Mi objetivo es tonificar mi cuerpo”, etc.**
- **Desarrollar 4 Sesiones de entrenamiento a la semana. (5 ptos. Por cada sesión desarrollada.)**
- **Investiga y selecciona 2 Ejercicios para desarrollar cada cualidad Física.(Son 4 las cualidades a desarrollar) O sea serán 8 ejercicios por sesión mínimo, pueden ser más si así lo quieres. Los ejercicios que elijas deben estar también de acuerdo a tu objetivo.**
- **Busca ejercicios que puedas desarrollar fácilmente en casa.**
- **Completa el cuadro con los ejercicios que elegiste, descríbelos brevemente y continúa completando tu ficha de entrenamiento, no olvides utilizar DOS DE LOS CONCEPTOS ANTES MENSIONADOS. (Series, repeticiones)**
- **Pon tu plan de entrenamiento en marcha y realízalo en casa durante este tiempo de cuarentena.**
- **Si puedes envía a mi correo un pequeño video sobre tu desempeño ejecutando tu plan en casa. (¡Pequeño por favor!)**

Instrucciones de entrega:

- **Responder tu ficha de manera personal en formato Word o PDF y enviar a mi correo institucional: avargasb@fmachile.org INDICANDO CLARAMENTE TU NOMBRE Y CURSO.**
- **Si no puedes enviar por correo las respuestas puedes realizarlas en una hoja de oficio y guardarla en una carpeta para posteriormente ser entregada o sacar foto a las respuestas y enviarlas al correo.**
- **Cualquier duda no tengas cuidado en comunicarte conmigo por este mismo medio.**

SALUDOS Y BUEN TRABAJO QUERIDAS ALUMNAS!!



FICHA DE PLAN SIMPLE DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

NOMBRE DE LA ALUMNA:		OBJETIVO DEL PLAN:	
SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4

INTRODUCCIÓN AL CONTENIDO CULIDADES FÍSICAS BÁSICAS

¿POR QUÉ HACER EJERCICIO?

El movimiento es una propiedad y una necesidad del organismo humano. El aparato locomotor, es decir, huesos y músculos están especialmente diseñados y contruidos para cumplir una misión de sostén y movimiento, pero deben ser ejercitados para que sean capaces de cumplirla eficazmente, si no es así, se atrofian y degeneran.

Como consecuencia de esta atrofia se pueden producir desviaciones de columna, deformaciones en los pies, ablandamiento del tejido muscular permitiendo a la grasa establecerse entre sus fibras, **artrosis, artritis y toda una serie de enfermedades degenerativas propias de la vejez, aunque cada vez más presente en personas jóvenes.**

Los sistemas cardiovascular y respiratorio se ven afectados de la misma forma. Para una persona que hace poca actividad, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para hacer esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como: subir un tramo de escaleras, transportar un objeto pesado, jugar a la pelota, etc., le producirán un grado de fatiga considerable. El ritmo cardíaco y respiratorio se alterará tanto que se verá obligada a realizar estas tareas lentamente, teniendo que pararse a descansar en algunas de ellas.



Practicando ejercicio regularmente se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria, sustituyéndolas por múltiples beneficios, que podrían resumirse en uno: **AUMENTAR LA CAPACIDAD DE MOVIMIENTO Y HACER COSAS COTIDIANAS CON ENERGIA Y SIN FATIGA**, Favoreciendo así tu vida en general, tu trabajo y tu tiempo de ocio.

En el cuadro n°1, se analizan los beneficios producidos por la practica regular de ejercicio, así como, su repercusión en la vida. El alcanzar dichos beneficios será nuestro objetivo prioritario (ver cuadro n°1). Y esto, lo podemos conseguir desarrollando, mejorando o manteniendo un determinado nivel en nuestras **CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**. Fijémonos en ellas.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- 1.-**Resistencia**..... mejora nuestro trabajo cardíaco, respiratorio y muscular
- 2.-**Fuerza** (potencia)..... mejora nuestro trabajo óseo, articular y muscular.
- 3.-**Flexibilidad**..... mejora nuestro trabajo óseo, articular y muscular.
- 4.-**Velocidad**..... mejora el funcionamiento del sistema nervioso.

1.- CONCEPTO DE RESISTENCIA:

- Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible. Es la capacidad de un músculo(s) o del cuerpo para repetir muchas veces una actividad.

La Resistencia depende principalmente del buen funcionamiento del corazón, de los pulmones, del sistema circulatorio y del grado de entrenamiento. **Un corazón fuerte**, bombea más cantidad de sangre en cada pulsación, así, ante la misma demanda de sangre (según la actividad), un corazón no habituado al esfuerzo deberá realizar más pulsaciones por minuto que uno entrenado.

Tipos de Resistencia:

- **Resistencia aeróbica (orgánica):** cuando soportamos **esfuerzos prolongados de una intensidad media**. La demanda de oxígeno (en sangre) que la actividad provoca está plenamente abastecida en cada momento. No se produce deuda (falta) de oxígeno que se deba recuperar después de terminar la actividad. Una vez cesa la actividad, y el sujeto queda en reposo, el ritmo cardíaco desciende a los niveles normales en un corto espacio de tiempo. Ejemplos: andar a paso rápido, correr, saltar a la comba, ir en bicicleta, nadar, ir de excursión, bailar, patinar, ejercicios con música, circuitos aeróbicos, juegos y deportes,... en definitiva, cualquier actividad que se efectúe a ritmo moderado.



- **Resistencia anaeróbica:** nos permite mantener un esfuerzo de **intensidad elevada** durante el mayor tiempo posible. La actividad que se intenta mantener provoca más demanda (necesidad) de oxígeno (en sangre) que la que el corazón y los pulmones son capaces de abastecer, produciéndose por tanto, deuda de oxígeno que se debe recuperar una vez terminada la actividad. Al cesar el trabajo, el ritmo cardíaco (pulso) tarda en volver a la normalidad, pues en los músculos continuos faltando oxígeno (deuda acumulada) para recuperarse. Ejemplos: carreras de velocidad, saltos, lanzamientos.

2.- CONCEPTO DE FUERZA:

Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares (contracción), vencer una resistencia u oponerse a ella; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo.

Clases de contracción muscular:

Contracción **isotónica o dinámica** (con movimiento); supone el acortamiento o alargamiento del músculo con un correspondiente movimiento de las partes implicadas. (Ejemplo: flexión y extensión de brazos en el suelo).

Contracción **isométrica o estática** (sin movimiento); es la fuerza máxima ejercida contra una resistencia inamovible. (Ejemplo: empujar contra la pared).

3.-CONCEPTO DE FLEXIBILIDAD:

Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos.

Depende de dos factores:

- **Movilidad articular:** posibilidad que tienen las articulaciones de realizar el máximo recorrido.
- **Elasticidad muscular:** posibilidad que tienen nuestros tejidos y músculos de deformarse (estirarse) y recuperar su forma.



4.-CONCEPTO DE VELOCIDAD

Capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia.

Métodos de entrenamiento para la mejora de la velocidad:

1. En movimientos cíclicos:
 - a. Trabajo con sobrecarga
 - b. Cuestas
 - c. Trabajo con arrastres
 - d. Skipping y carreras con cinturones lastrados
 - e. Multi saltos verticales
 - f. Multi saltos horizontales
 - g. Las carreras de supra velocidad
 - h. Velocidad de reacción
 - i. Mejora de la impulsión
 - j. Frecuencia
 - k. Amplitud