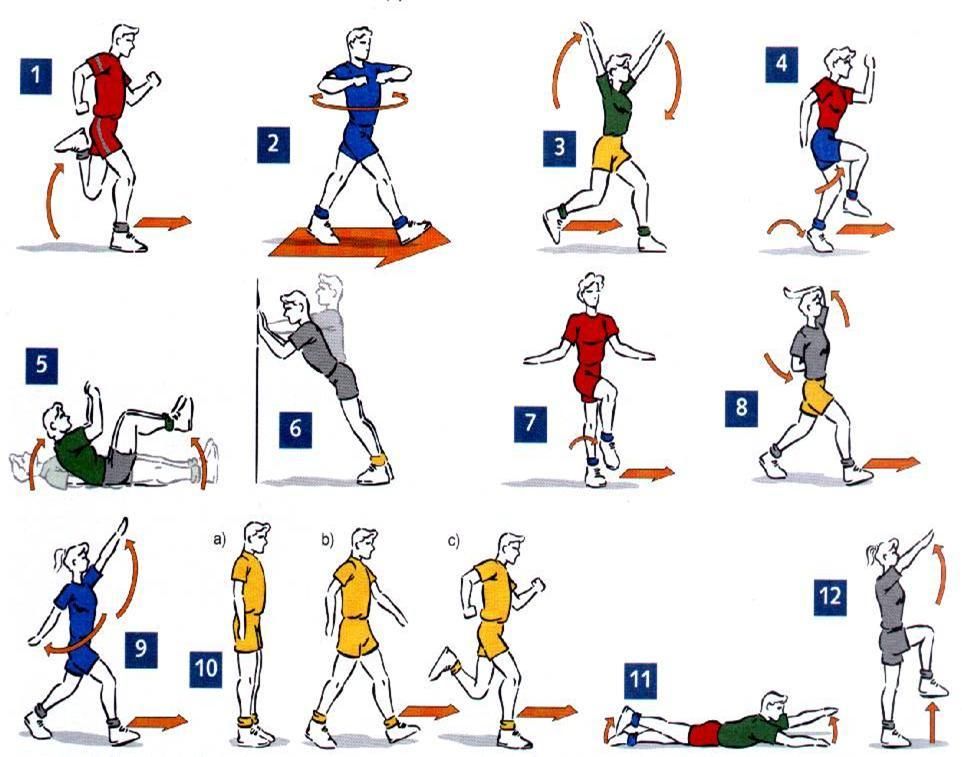
|  |
| --- |
| **insigniaCOLEGIO TÉCNICO INDUSTRIAL DON BOSCO**  **DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA**  ***“BUENOS CRISTIANOS, HONESTOS CIUDADANOS”*** |
| **NOMBRE DEL ALUMNO: FECHA: /marzo/ 2020** |
| **NOMBRE DEL MAESTRO**: Iván Cabezas Ruiz [icabezas@donboscoantofagasta.cl](mailto:icabezas@donboscoantofagasta.cl)  Ramiro Araya Flores raraya@donboscoantofagasta.cl |
| **UNIDAD:** Nivelación |
| **CONTENIDO:** Acondicionamiento Físico |
| **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: OA3:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable. |

1. **Partes de un entrenamiento**

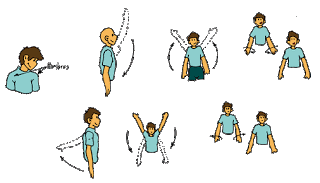


**1.1 Fases del calentamiento**

**Activación de los grandes sistemas**

Se basa en activar el cuerpo, activando principalmente el sistema cardiorespitorio (corazón y pulmones) aumentando la frecuencia cardiaca y respiratoria. Se produce un aumento de la temperatura corporal, debido al aumento del flujo sanguíneo, por ende, existe una mayor oxigenación de los diferentes tejidos del organismo (músculos y órganos principalmente). (Fig.1)

Fig.1



**Movilidad articular**

La idea principal es poder lubricar y preparar para el trabajo físico cada articulación involucrando tanto a diferentes ligamentos y cartílagos. (Fig. 2)

Fig.2

**Estiramientos musculares**

Cuando los músculos hayan aumentado su temperatura, podemos proceder a realizar estiramientos de sus fibras y fascias musculares, con ello preparamos al musculo para elongar sin correr riesgos de desgarros musculares. (Fig.3)

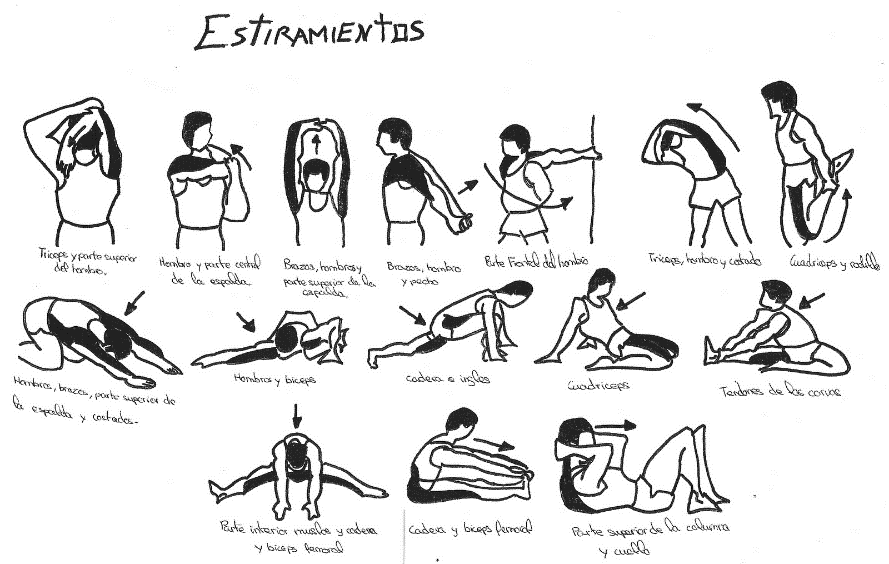
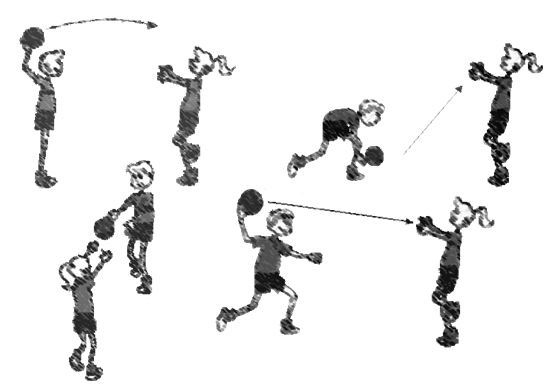


Fig.3



**Trabajos específicos**

En el trabajo específico es importante ejecutar movimientos y gestos técnicos que se producirían en la actividad física a realizar. Su objetivo es acostumbrar a los músculos que trabajaran de forma directa. (Fig.4)

Fig.4

* 1. **Actividad física/deportiva principal**

**Plan de entrenamiento**

Según diferentes especialistas de área del entrenamiento podremos encontrar una variedad de planes o métodos de entrenamiento, en donde el objetivo podrá variar según cada persona, por ejemplo, perder peso, ganar masa muscular, trabajo específico para una disciplina deportiva u otros.

Para empezar, debemos comprender como se organiza un plan de entrenamiento situándonos en nuestra realidad, en donde buscamos el acondicionamiento físico en general, para ello es necesario detallar algunos elementos básicos que lo componen.

**Sesión:** Una sesión de entrenamiento deportivo se compone de una rutina especifica de ejercicios basada en las cualidades de cada persona.

**Serie:** Consiste en la agrupación de cierto numero de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de un ejercicio diferente. Se recomienda trabajar entres 3 a 4 series.

**Repeticiones:** Cantidad de veces que ejecutamos un ejercicio de forma consecutiva en una serie, este dependerá de cada uno y es importante la progresión semana a semana.

**Descanso:** Tiempo asignado para la recuperación del organismo, principalmente de los tejidos musculares. Se recomienda que este sea entre 1 minuto y 2 minutos de pausa.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Planilla de ejercicios** | | | | |
| **Día uno Fecha** | | | | |
| **Ejercicio (Abdominal, sentadilla, Flexiones de codo)** | **Observaciones (Variantes de ejercicios Ej. Abdominal subiendo rodillas al pecho)** | **Series** | **Repeticiones o Segundos** | **Pausa** |
| Jump Squad |  | 4s | 12 repeticiones | 1 minuto |
| Push Up |  | 4s | 12 repeticiones | 1 minuto |
| Squad |  | 4s | 12 repeticiones | 1 minuto |
| Plank |  | 4s | 12 repeticiones | 1 minuto |

**Tiempo de ejecución:** Tiempo asignado para la repetición consecutiva de un ejercicio.

**Ejemplo**

Una **sesión** puede agrupar entre 3 a 6 ejercicios distintos, cada uno de ellos puede estar compuesto de **4 series** y 12 **repeticiones** cada una de ellas. Importante considerar el tiempo de **descanso** al terminar cada serie.

* 1. **Vuelta a la calma**

Después de entrenar o realizar actividad física a una intensidad moderada o vigorosa, se debe preparar a nuestro cuerpo para volver a la normalidad, bajando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. Con ello evitaremos posibles lesiones a futuro.

No olvidemos que la fase final de todo entrenamiento debe ser la vuelta a la calma y no debe ser postergada. Dentro de las actividades que puedes realizar variaran según el trabajo realizado, pero puede ser desde un trote muy suave hasta llegar a una caminata, seguido de elongaciones de los principales músculos trabajados, también se pueden considerar ejercicios de respiración.

**Propuestas de Ejercicios:**

Figura 1

Figura 3

Figura 2





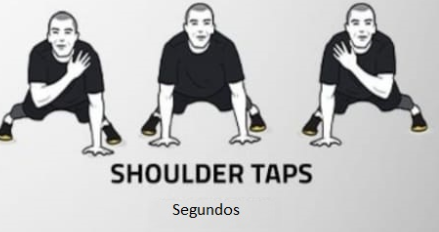


Figura 5

Figura 4

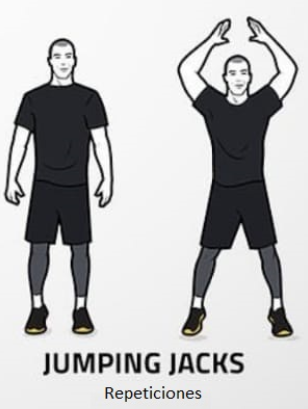
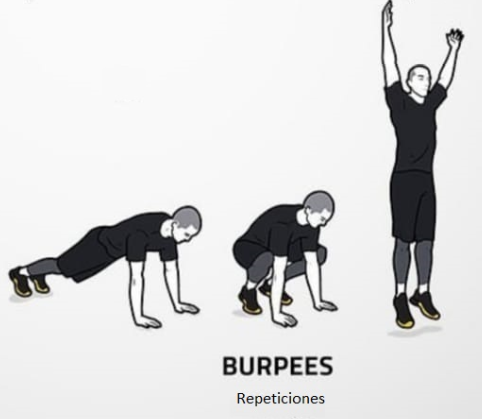
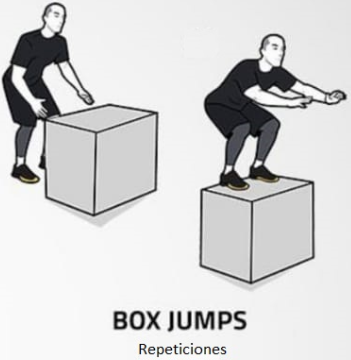


Figura 13

Figura 14

Figura 12

Figura 11

Figura 10

Figura 9

Figura 6

Figura 8

Figura 7

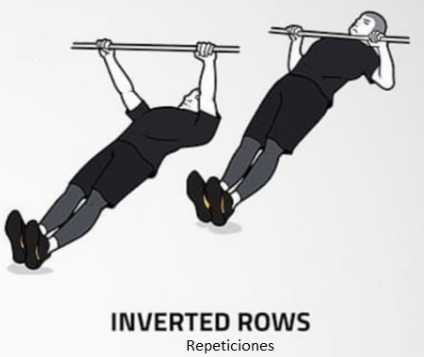
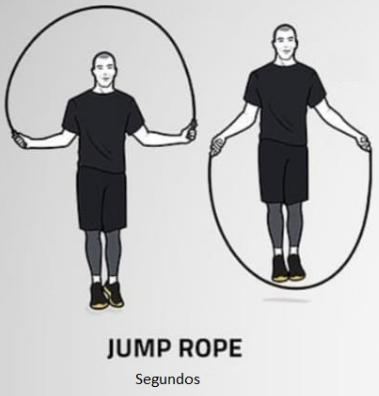


Figura 17

Figura 16

Figura 15

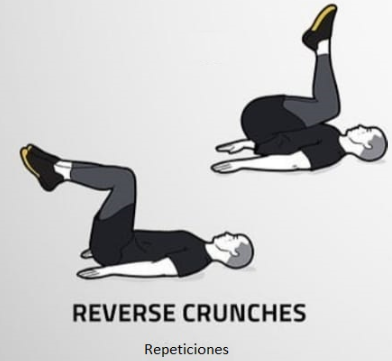
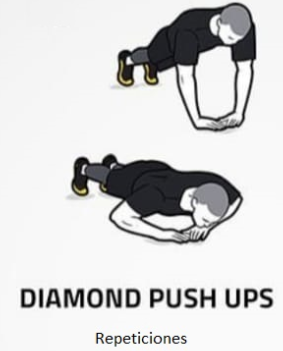


Figura 18

Figura 20

Figura 19

****

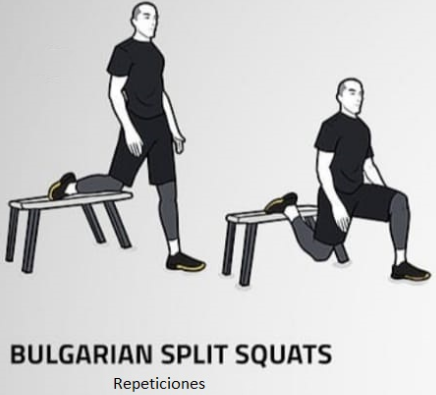


Figura 23

Figura 22

Figura 21

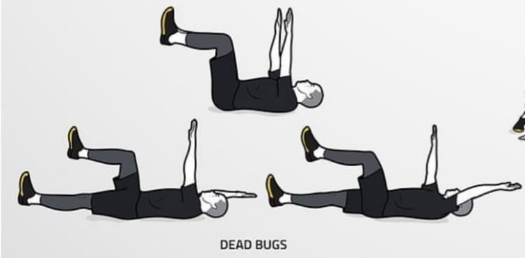
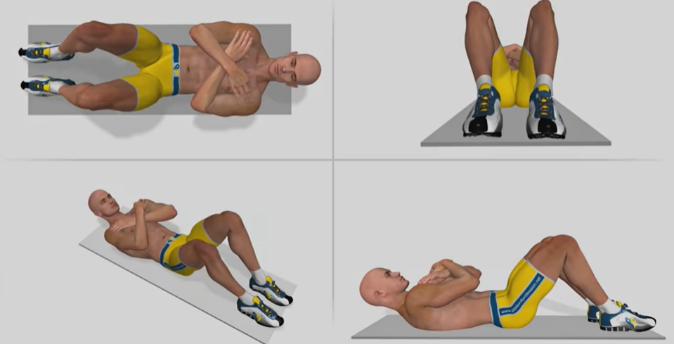
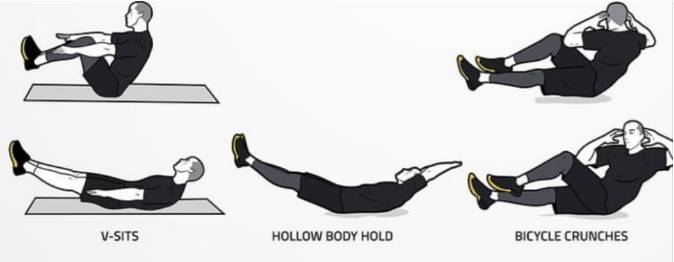
********

Figura 29

Fondo de tricep

Figura 25

Figura 28

Figura 27

Figura 26

Figura 24

Figura 30

Abdominal con manos al pecho

**Trabajo para realizar en casa**

Deberán realizar un plan de entrenamiento para ejecutar en sus casas, considerando la información entregada en este documento y tomando como referencia la programación entregada por el maestro.

Importante considerar lo siguiente:

* Deberán ejecutar como **mínimo 4 sesiones** de acondicionamiento físico en dos semanas comprendidas desde 23/03 hasta 06/04
* **No** podrán ejecutar su sesión en días consecutivos. (Ej. No se podrá ejecutar lunes y martes. Ej. Si se podrá lunes y miércoles)
* El calentamiento y la vuelta a la calma, los debe realizar, pero no se consideran dentro de la plantilla.
* Ser consciente en las características individuales al momento de ejecutar el plan y sí su capacidad física le impide realizar el total de los ejercicios, puede disminuir la cantidad y registrar en la tabla que se encuentra al final de esta guía la cantidad que logro realizar.
* Ante cualquier **malestar** al momento de ejecutar su plan de entrenamiento, deberá **suspender la sesión**.
* **Ante cualquier duda comunicarse vía correo con su profesor de asignatura**.

Para finalizar, deberán responder las preguntas señaladas en la parte final del documento.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Planilla de ejercicios** | | | | |
| **Sesión uno Fecha** | | | | |
| **Ejercicio (Abdominal, sentadilla, Flexiones de codo)** | **Observaciones (Variantes de ejercicios Ej. Abdominal con rodillas al pecho)** | **Series** | **Repeticiones o Segundos** | **Pausa** |
| Abdominales Fig. 30 | Rodillas flectadas, brazo apegados al pecho o detrás de la nuca | 3 | 40 repeticiones | 2 minutos |
| Flexiones de codo/ push ups Fig. 1 | Manos a la altura de los hombros, al flectar debe doblar el codo | 3 | 15 repeticiones | 2 minutos |
| Sentadillas/ Squats Fig. 8 | Realizar flexiones de rodilla llevando la cadera hacia atrás evitado que las rodillas se flecten más adelante que la punta de tus pies. | 3 | 50 repeticiones | 2 minutos |
| Salto / jumping jacks Fig. 9 | Se separan ambas extremidades coordinadamente. | 3 | 20 repeticiones | 2 minutos |

**Plan de entrenamiento personal**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Planilla de ejercicios** | | | | |
| **Sesión dos Fecha** | | | | |
| **Ejercicio (Abdominal, sentadilla, Flexiones de codo)** | **Observaciones (Variantes de ejercicios Ej. Abdominal con rodillas al pecho)** | **Series** | **Repeticiones o Segundos** | **Pausa** |
| Abdominales / plank fig. 20 | Plancha con apoyo de codos | 3 | 40 segundos | 2 minutos |
| Flexiones de codo /decline push ups fig. 7 | Alto del cajón 50 cm. | 3 | 30 segundos | 2 minutos |
| Estocadas / walking lunges fig. 10 | Debe ser un paso más largo de lo normal, empujando cadera hacia abajo. | 3 | 40 segundos | 2 minutos |
| Elevación de rodillas / high knees fig. 4 | Elevar rodilla a la altura de la cadera. Sincronización de las extremidades es igual a la marcha (caminar). Debe ser a una intensa velocidad. | 3 | 15 segundos | 2 minutos |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Planilla de ejercicios** | | | | |
| **Sesión tres Fecha** | | | | |
| **Ejercicio (Abdominal, sentadilla, Flexiones de codo)** | **Observaciones (Variantes de ejercicios Ej. Abdominal con rodillas al pecho)** | **Series** | **Repeticiones o Segundos** | **Pausa** |
| Abdominales fig. 30 | Rodillas flectadas, brazo apegados al pecho o detrás de la nuca | 3 | 50 repeticiones | 2 minutos |
| Flexiones de codo/ push ups fig. 1 | Manos a la altura de los hombros, al flectar debe doblar el codo | 3 | 20 repeticiones | 2 minutos |
| Sentadillas/ Squats fig. 8 | Realizar flexiones de rodilla llevando la cadera hacia atrás evitado que las rodillas se flecten más adelante que la punta de tus pies. | 3 | 50 repeticiones | 2 minutos |
| Salto / jumping jacks fig. 2 | Se separan ambas extremidades coordinadamente. | 3 | 20 repeticiones | 2 minutos |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Planilla de ejercicios** | | | | |
| **Sesión cuatro Fecha** | | | | |
| **Ejercicio (Abdominal, sentadilla, Flexiones de codo)** | **Observaciones (Variantes de ejercicios Ej. Abdominal con rodillas al pecho)** | **Series** | **Repeticiones o Segundos** | **Pausa** |
| Abdominales / plank fig. 20 | Plancha con apoyo de codos | 3 | 50 segundos | 2 minutos |
| Flexiones de codo /decline push ups fig. 7 | Alto del cajón 50 cm. | 3 | 30 segundos | 2 minutos |
| Estocadas / walking lunges fig. 10 | Debe ser un paso más largo de lo normal, empujando cadera hacia abajo. | 3 | 50 segundos | 2 minutos |
| Elevación de rodillas / high knees fig. 4 | Elevar rodilla a la altura de la cadera. Sincronización de las extremidades es igual a la marcha (caminar). Debe ser a una intensa velocidad. | 3 | 15 segundos | 2 minutos |

Responda las siguientes preguntas:

1. ¿En qué consiste el acondicionamiento físico?
2. ¿Cuál es el objetivo de la mejora de la condición física?
3. ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas?
4. ¿Qué es la frecuencia cardiaca?

Respecto a la situación actual en el mundo responda:

1. ¿Qué resguardos estoy tomando en relación con el covid-19?
2. ¿Qué debo hacer en caso de estar contagiado?

**Tabla de registro**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sesión Uno** | **Cantidad realizada**  **Repeticiones o Segundos** | **Observación (como me sentí al realizar la sesión)** |
| Ejercicio 1 |  |  |
| Ejercicio 2 |  |
| Ejercicio 3 |  |
| Ejercicio 4 |  |
| **Sesión Dos** | **Cantidad realizada**  **Repeticiones o Segundos** | **Observación (como me sentí al realizar la sesión)** |
| Ejercicio 1 |  |  |
| Ejercicio 2 |  |
| Ejercicio 3 |  |
| Ejercicio 4 |  |
| **Sesión Tres** | **Cantidad realizada**  **Repeticiones o Segundos** | **Observación (como me sentí al realizar la sesión)** |
| Ejercicio 1 |  |  |
| Ejercicio 2 |  |
| Ejercicio 3 |  |
| Ejercicio 4 |  |
| **Sesión Cuatro** | **Cantidad realizada**  **Repeticiones o Segundos** | **Observación (como me sentí al realizar la sesión)** |
| Ejercicio 1 |  |  |
| Ejercicio 2 |  |
| Ejercicio 3 |  |
| Ejercicio 4 |  |