

POLITÉCNICO SAN LUIS

DEPTO: Condición Física y Salud

Guía: 5

Asignatura: Educación Física

Nivel: Tercero Medio

Fecha: 7 / 7 al 21 / 7

Contacto del docente / horario de consulta: mail , juanedusandoval@gmail.com, De 14 a 20 horas

OA: Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos

Indicadores de evaluación:

- 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.
- Evalúan, a partir del diagnóstico personal, los progresos que produce el entrenamiento en el ámbito muscular, respiratorio y cardiovascular

Instrucciones:

- Hidratarse antes, durante y después de hacer tu rutina
- En esta guía encontraras una variedad de ejercicios , de los cuales puedes elegir a lo menos 4 de ellos para elaborar una rutina de ejercicios personales , de los que de cada uno asignas una cantidad de series (4 , 5 , 6 o más) y repeticiones , ejemplo : 4 series de sentadillas de 15 repeticiones cada una

Actividades:

- Realiza tu rutina repitiéndola en un tiempo determinado que te acomode , pero que no sea inferior a 15 minutos , y además 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 (a contar del momento que tengas esta guía) y compara los datos desde el inicio de tu trabajo hasta el tiempo estimado que se cumpla dos semanas
- Identifica los beneficios que has obtenido en el periodo que dure tu entrenamiento, ejemplo , peso corporal , ritmo cardíaco , ritmo respiratorio
- 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

Guía para elaborar un plan de entrenamiento

Antes de leer esta guía considera que el hacer ejercicio ayuda también a mejorar y fortalecer tu sistema inmunológico, para así poder afrontar de mejor manera una enfermedad.

Calentamiento previo

Antes de realizar cualquier rutina de ejercicios es importante tener en cuenta que se debe preparar la musculatura, articulaciones, tendones y ligamentos, como también el sistema respiratorio y cardiovascular, para así poder realizar una correcta sesión y así evitar molestias posteriores y lesiones

Aquí tienes ejemplos de ejercicios que se pueden hacer en espacios reducidos, siempre teniendo en cuenta que mientras más repeticiones tu hagas, mejor será el resultado, pero si cuidando de exagerar las cantidades de repeticiones por ejercicio



EJERCICIOS PARA ELABORAR UNA RUTINA

Aquí encontraras algunos ejemplos de ejercicios para que puedas elaborar una rutina , de a lo menos 5 ejercicios o mas , con series y repeticiones que mas te acomoden y considerando tus objetivos personales

Ejemplo

Sentadillas corta , para el trabajo de piernas (cuádriceps entre otros músculos de la pierna) y de ellas hago 5 series de 15 repeticiones

Tipos de ejercicios

Hay tres variedades básicas de ejercicios que tienes que considerar

Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos: aumentan la frecuencia cardíaca, trabajan los músculos y te hacen respirar más rápidamente y con más fuerza, te permiten realizar ejercicios de larga duración de intensidad moderada, como trotar (aeróbicos) y de corta duración pero de rapidez e intensidad alta, como correr en velocidad máxima 50 metros en línea recta (anaeróbico)

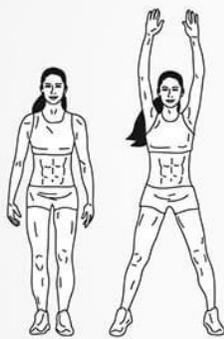
- Ejercicios de flexibilidad: pueden ser estiramiento, elongación, hacer rodar cilindros de goma espuma por el cuerpo, yoga, taichí y Pilates.
- Ejercicios de fuerza y resistencia se pueden hacer con barras y discos, o con mancuernas, trabajo con pesas o sobre carga

Tomando en cuenta la contingencia y considerando los espacios para poder realizar una rutina de ejercicios , Si se pueden trabajar esto tres niveles , pero para eso tienes que proponerte un objetivo que quieras alcanzar y luego elegir los ejercicios con sus respectivas series y repeticiones , pero lo más importante es el que asumas la responsabilidad de ejecutar la rutina a lo menos 2 veces en la semana como mínimo y así también desarrollar el habito del cuidado personal a través del trabajo físico

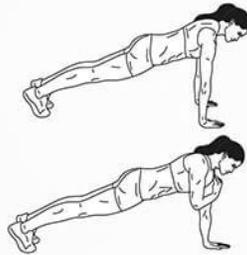
THAT **WORKOUT** I PROMISED

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



20 jumping jacks



20 shoulder taps



20 climbers



10 bicycle crunches



10 leg raises

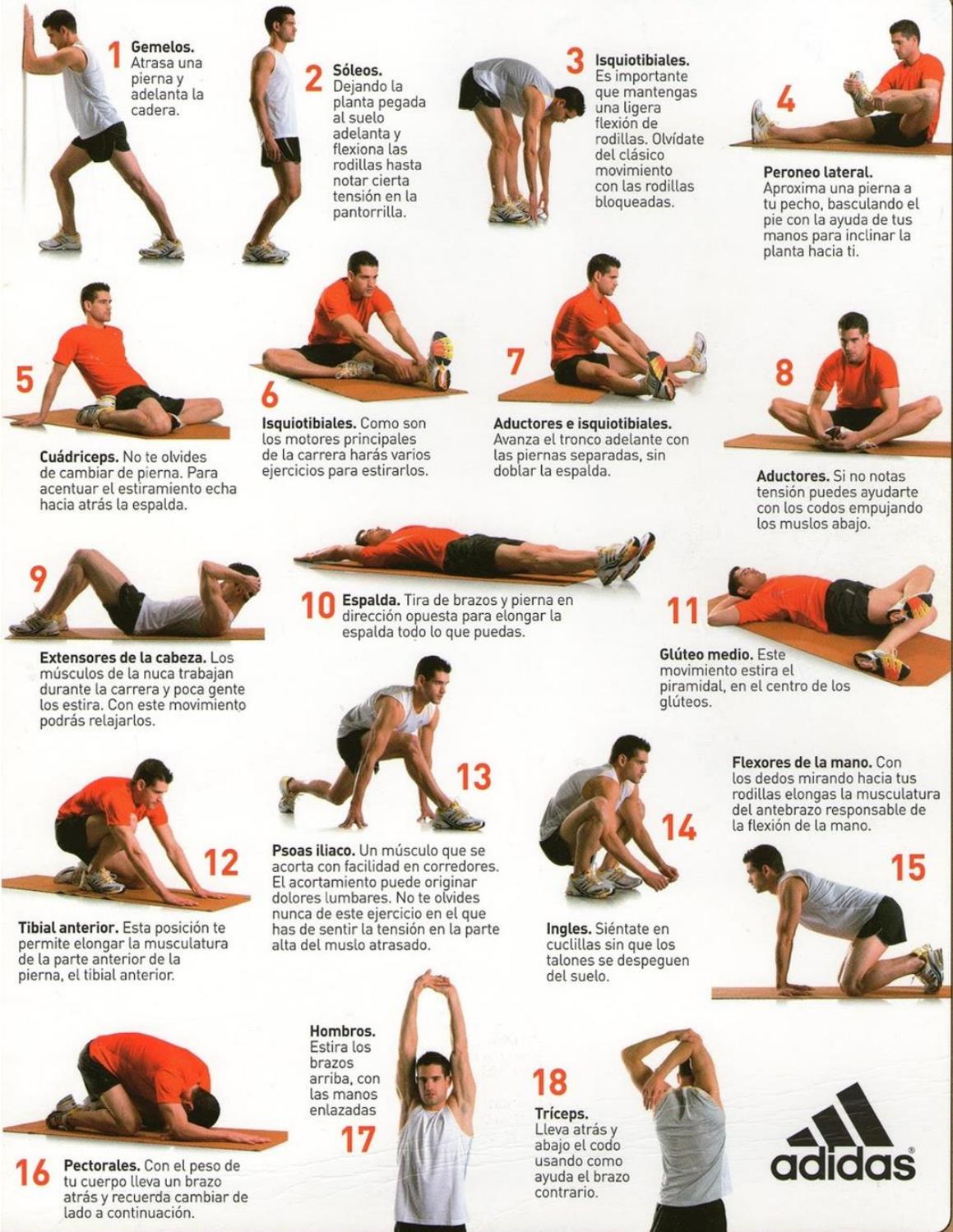


10 sitting twists

Tus Estiramientos Imprescindibles

No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la otra mitad otro.

» Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.



Plan de trabajo:

Elabora un plan de entrenamiento personal, si ya lo tienes registra los siguientes datos

- 1 Mide tus pulsaciones cardiacas antes de ejecutar un ejercicio de tu rutina y anotarla
- 2 Mide tus pulsaciones cardiacas después de ejecutar una repetición de un ejercicio y anotarla
- 3 Toma tu registro personal (a contar del momento que tengas esta guía) y compara los datos desde el inicio de tu trabajo hasta el tiempo estimado que se cumpla un mes de su desarrollo
- 4 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

5 Guarda estos datos los cuales serán solicitados en su momento para su evaluación

Cualquier duda has la consulta a mi correo personal, juanedusandovalu@gmail.com

A motivarse Y cuidarse ¡iiiiii, saludos cordiales

PROFESOR JUAN EDUARDO SANDOVAL UGARTE