



GUÍA PEDAGÓGICA N°2

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Ximena Arenas H.

Marlene Arias O.

Claudio Cáceres L.

Eric Opazo M.

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

NIVEL: **OCTAVO BÁSICO**

UNIDAD: **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

OA6: Ejecutar actividades específicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza muscular localizada y ejercicios de flexibilidad, estableciendo metas de superación personal.

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD:

Los alumnos profundizan en la cualidad física de flexibilidad y adquieren conceptos básicos, sobre los principios fundamentales del entrenamiento deportivo y de esta manera, se les proporciona normas que guíen el desarrollo del entrenamiento en casa y facilita el logro de los objetivos propuestos.

Este material te permitirá entender por qué realizas de determinada manera los ejercicios y al mismo tiempo puedas organizarlos adecuadamente y adaptarlos a tus características personales.

En esta etapa seguirás trabajando y consignando en la tabla los datos por cada sesión de la fuerza muscular del abdomen, pero se hará una diferencia en el trabajo de esta etapa. Para las **DAMAS**, en esta ocasión, además del abdomen deberán agregar el registro de **Flexibilidad de Wells** y los **VARONES**, deberán incorporar adicionalmente **Flexiones de codo SIN APOYO de rodillas**.

NO OLVIDES que deberás entregar el registro de tu entrenamiento cuando te reincorpores a las actividades normales en el establecimiento. Recuerda...que será parte del proceso evaluativo, que estará compuesto por el registro personal (trabajo en casa) y la ejecución práctica del test (en el colegio).



MARCO CONCEPTUAL

¿Qué es la flexibilidad?

Es la habilidad para mover las articulaciones libremente, sin dolor, con la mayor amplitud posible. Esto requiere que los músculos que estén alrededor de cada articulación no estén contraídos, sino suficientemente estirados. El objetivo de los ejercicios de flexibilidad es mantener o aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones y evitar en lo posible la gran disminución que se observa con la edad.

¿Por qué es importante mejorar la flexibilidad?

Porque facilita que se puedan hacer las tareas de la vida cotidiana, como por ejemplo, andar, entrar en un coche, peinarse o ponerse una chaqueta. Además, parece que ayuda a prevenir los dolores de espalda y las lesiones articulares y musculares, y ayuda a recuperar la amplitud de los movimientos de las articulaciones después de haber sufrido lesiones musculares o una inmovilización.

¿Cuáles son los ejercicios de flexibilidad más recomendados?

Los ejercicios que mejoran la amplitud de los movimientos de los hombros, del cuello, de la espalda, de la cadera y de las piernas. Estos ejercicios se explicarán detalladamente más adelante.

¿Cómo hay que hacer los ejercicios de flexibilidad?

Conviene hacer el movimiento lentamente, hasta sentir que el músculo se estira. Se sentirá una ligera tirantez en el músculo, pero no se debe sentir dolor. Hay que mantenerse en esa posición de tirantez durante 10 segundos (contar despacio hasta 10); después volver a la posición normal y repetir esto 3 veces. Conviene estar atento a las sensaciones del propio cuerpo. Nunca hay que sentir dolor. Los ejercicios de movilidad deben ser los más agradables y relajantes del programa de ejercicio.

¿Cuánto tiempo de descanso hay que dejar entre ejercicio y ejercicio de movilidad articular?

Unos pocos segundos. El tiempo que cueste cambiar de ejercicio a ejercicio. Por otro lado se suele recomendar intercalar un ejercicio de movilidad entre dos ejercicios de fuerza.

¿Cuántos días a la semana es conveniente hacer ejercicios de flexibilidad?

Como mínimo se recomienda hacerlos dos días por semana.



¿Cómo se puede progresar?

La progresión será decidida por la propia persona, que irá notando que, con el tiempo, la amplitud que le provoca la tirantez en cada movimiento va aumentando. En otras palabras, que cada ejercicio de movilidad lo hará desde una posición de mayor amplitud articular.

¿Qué precauciones se deben tomar cuando se hace un ejercicio de flexibilidad?

Se recomienda que los ejercicios de flexibilidad se realicen como se ha señalado anteriormente; es decir, a ritmo pausado, sin hacer rebotes. Si se hacen rebotes, puede favorecer la aparición de una lesión muscular que puede empeorar la movilidad articular.

¿Si se entrena solamente la fuerza muscular, se empeora la movilidad articular?

No. Algunas teorías apuntaron que el entrenamiento de fuerza podría tener efectos negativos sobre la movilidad articular. Sin embargo, distintos estudios realizados con personas entrenadas y sedentarias indican, que si se hacen los ejercicios de fuerza en toda la amplitud del movimiento, no se pierde movilidad articular. Si, además, se intercalan los ejercicios de movilidad entre los ejercicios de fuerza, como se propone en el presente programa, la mejora de la fuerza se acompañará también de una mejora de la movilidad.

¿Es normal sentir agujetas o dolores musculares y tirantez en los músculos después de realizar una sesión de ejercicio de fuerza o de resistencia?

Sí. Sobre todo cuando empezamos a hacer un programa de ejercicio o ejercicios nuevos. No se sabe bien a qué se deben las agujetas. Se cree que cuando se hace un ejercicio que pone en marcha músculos que estaban poco habituados a ese ejercicio, se originan pequeñas roturas en los músculos y en los tendones que provocan una inflamación en esa zona. Es probable que esa pequeña inflamación sea la responsable de esa sensación de tirantez y dolor característica de las agujetas. Cuando el músculo está adaptado a ese ejercicio, no suelen aparecer las agujetas. Para evitar o disminuir en lo posible la aparición de estas molestias parece conveniente que el programa sea muy progresivo y que se realicen ejercicios de flexibilidad de las articulaciones y músculos que intervienen en los ejercicios de fuerza y de resistencia.

¿Se puede explicar con detalle los principales ejercicios de flexibilidad más recomendables?

Los ejercicios recomendados para mejorar la movilidad se han dividido en función del grupo muscular al que vayan dirigidos. Se presentan ejercicios para las articulaciones y grupos musculares del miembro superior (brazos, hombros y pecho), del miembro inferior (muslos, glúteos y pantorrilla) y para el tronco y cuello (abdominales, parte inferior y superior de la espalda).



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO

Los principios fundamentales del entrenamiento deportivo son postulados generales que tienen aplicación en todas las disciplinas deportivas, ya sean individuales, grupales, abiertas o cerradas.

La lista de principios varía según los diferentes autores, sin embargo, los mencionados más frecuentemente incluyen los principios de sobrecarga, especificidad, individualidad, reversibilidad, periodización, recuperación y progresión.

Sobrecarga

El principio de sobrecarga, también llamado «Ley de Shultz-Arnord», nos dice que es necesario someter el cuerpo a ejercicios de intensidad y duración superiores a los que soporta normalmente para lograr modificaciones en el organismo del atleta que potencien sus capacidades físicas hacia una actividad deportiva determinada. Es importante que la sobrecarga sea superior al umbral de adaptación de la persona o de lo contrario no provocará una reacción que mejore el rendimiento. Pero también debe ser inferior al límite de tolerancia máxima del atleta para evitar el sobreentrenamiento y la reducción del rendimiento asociada con ese fenómeno.

Progresión

El principio de progresión o aumento progresivo de la carga nos indica que es necesario someter el organismo a cargas cada vez mayores a lo largo de la temporada de entrenamiento para lograr adaptaciones y efectos deseados

Recuperación

El principio de recuperación indica que las personas necesitan un periodo de descanso entre estímulos para darle tiempo al cuerpo de recuperar el equilibrio, que los músculos descansen, adaptarse y obtener los máximos beneficios posibles del entrenamiento físico.

Reversibilidad o Continuidad

El principio de reversibilidad nos advierte que los beneficios obtenidos a través de un programa de entrenamiento se verán reducidas o se perderán completamente si el entrenamiento se reduce o suspende completamente. Este fenómeno se llama desentrenamiento y aparece rápidamente una vez que se ha suspendido el entrenamiento. En algunos casos es posible ver pérdidas de condición física en tan solo dos semanas de interrupción, incluso en adaptaciones que requirieron mucho más tiempo para lograrse.

Especificidad

El principio de especificidad señala que un entrenamiento efectivo debe estar alineado con las características del deporte que se practica.

Individualidad

El principio de individualidad establece que las cargas de entrenamiento y rutinas de ejercicio deben adaptarse a las características específicas de los atletas para que sean efectivas y maximicen los beneficios físicos y de salud.

Periodización

El principio de periodización involucra la alteración del programa de entrenamiento a intervalos regulares, cambiando la intensidad, volumen y otros aspectos según las características del calendario de competencias y del individuo. Este principio permite estructurar el entrenamiento en el tiempo al combinar otros principios fundamentales como los de progresión, recuperación, reversibilidad e individualidad.

TRABAJO PRÁCTICO

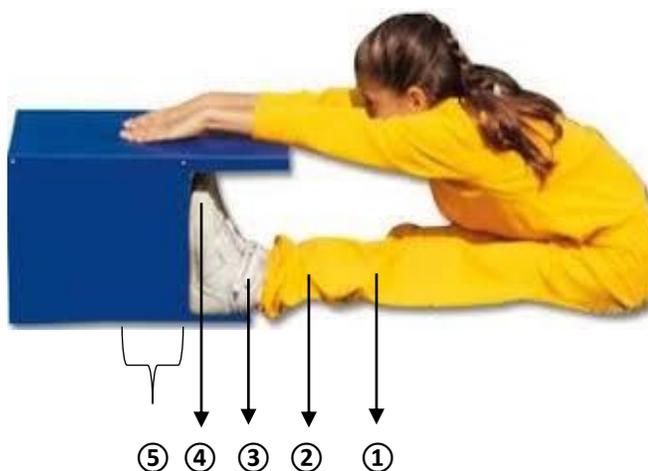
FLEXIBILIDAD DE WELLS O DEL CAJÓN (Evaluado para Damas)

Es importante que revise este link antes de iniciar las prácticas Y realice previamente los ejercicios de flexibilidad para calentar la musculatura y mejorar paulatinamente tus rangos iniciales.

<https://www.youtube.com/watch?v=iKtJTDkBXZ0>

SIMBOLOGÍA:

- ①: Toca las rodillas
- ②: Toca las canillas
- ③: Toca los tobillos
- ④: Toca la punta de los pies
- ⑤: Sobrepasa al menos media mano de la punta de los pies



NOTAS: El test debe realizarse descalzos.

En vez del cajón, deben utilizar una caja de zapatos pegada a la pared.

Las siguientes imágenes sugieren alternativas de estiramientos para mejorar la flexibilidad general, por lo tanto, debes optar por aquellos que te permitan cumplir tus objetivos en la aplicación del test de Wells. Esto implica que apoyaran tu proceso de trabajo, pero tu progreso dependerá de tu esfuerzo y perseverancia personal que se comprobará con la aplicación del test antes mencionado.





Registro de trabajo (para Damas)

Nombre:

Curso:

Instrucciones: Debes realizar actividad física, día por medio, **Abdominales**, de acuerdo a las instrucciones de la guía N° 1 e incorporar a la tabla a partir de mañana, **Flexibilidad Wells**, aplicando los mismos criterios de ejecución que para el abdomen, pero aplicando algunas adaptaciones para facilitar el registro, por ej. Fecha: 26/03, Tipo de ejercicio: Wells, RM: Aplicar simbología de números descrita en la imagen anterior, N° de Repeticiones: Aplicar entre 5 y 10 segundos, N° de series: Aplicar entre 3 y 5 y Descanso: Lo que sea necesario. Por Ejemplo:

	Fecha	Tipo de ejercicio	RM	N° de repeticiones	N° de series	Descanso o reposo
Sesión 1	19/03	1b	30	20	3	1 min
Sesión 2	21/03	5	45 seg	30 seg	5	1 min
Sesión 3	26/03	Abd: 1b	30	20	3	1min
		Wells	②	5 seg	3	30 seg.
Sesión 4						
Sesión 5						

NOTA:

- 1) LAS SESIONES DEBEN SER REALIZADAS DÍA POR MEDIO, PARA DARLE TIEMPO DE RECUPERACIÓN A LA MUSCULATURA TRABAJADA.
- 2) EL NÚMERO DE REPETICIONES PARA EL TEST DE WELLS DEBE SER EJECUTADO EN SEGUNDOS, A DIFERENCIA DEL ABDOMINAL.
- 3) EL NÚMERO DE SERIES SE DETERMINA POR LA CAPACIDAD PERSONAL, POR LO TANTO, PUEDE VARIAR DURANTE EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.
- 4) EL NÚMERO DE SESIONES DEPENDERÁ DE LA EXTENSIÓN DE LA SUSPENSIÓN DE CLASES MINISTERIAL.
- 5) RELACIONA CON LOS PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DESCRITOS EN ESTA GUÍA Y APLÍCALOS EN TU RUTINA.
- 6) SE UTILIZARÁ PARA: ABDOMINAL= ABD Y FLEXIBILIDAD= WELLS, con el fin de facilitar el registro (es opcional).
- 7) PARA MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA, DAMA O VARÓN, SE PUEDE UTILIZAR INDISTINTAMENTE, TANTO EL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD, COMO EL DE FLEXIONES DE CODOS, PERO PARA EFECTOS EVALUATIVOS SE HARÁ LA DIFERENCIA.

FLEXIONES DE CODO (trabajo para varones)

Es importante que revises este link antes de iniciar las prácticas. La ejecución de las flexiones es sin apoyo de rodillas, de acuerdo a las imágenes abajo presentadas. Te sugiero partas de lo más simple a lo más complejo, es decir, aplicando las progresiones del link, puesto que te ayudará como calentamiento y también para adquirir la técnica correcta. Son 5 pasos hasta llegar a la ejecución exigida que se muestra en la imagen.

https://www.youtube.com/watch?v=e_EKkqoHxns





Registro de trabajo (para varones)

Nombre:

Curso:

Instrucciones: Debes realizar actividad física, día por medio, **Abdominales**, de acuerdo a las instrucciones de la guía N° 1 e incorporar a la tabla a partir de mañana, **Flexiones de codo**, aplicando los mismos criterios de ejecución que para el abdomen, es decir, Fecha, Tipo de ejercicio, RM, N° de Repeticiones, N° de series y Descanso. Por Ejemplo:

	Fecha	Tipo de ejercicio	RM	N° de repeticiones	N° de series	Descanso o reposo
Sesión 1	19/03	1b	30	20	3	1 min
Sesión 2	21/03	5	45 seg	30 seg	5	1 min
Sesión 3	26/03	Abd: 1b	30	20	3	1min
		Flex: 3	20	10	3	1min.
Sesión 4						
Sesión 5						

NOTA:

- 1) LAS SESIONES DEBEN SER REALIZADAS DÍA POR MEDIO, PARA DARLE TIEMPO DE RECUPERACIÓN A LA MUSCULATURA TRABAJADA.
- 2) EL NÚMERO DE REPETICIONES DEBE SER INFERIOR AL "RM", PUESTO QUE SE HARÁ MÁS DE UNA SERIE EN EL ENTRENAMIENTO.
- 3) EL NÚMERO DE SERIES SE DETERMINA POR LA CAPACIDAD PERSONAL, POR LO TANTO, PUEDE VARIAR DURANTE EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.
- 4) EL NÚMERO DE SESIONES DEPENDERÁ DE LA EXTENSIÓN DE LA SUSPENSIÓN DE CLASES MINISTERIAL.
- 5) RELACIONA CON LOS PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DESCRITOS EN ESTA GUÍA. Y APLÍCALOS EN TU RUTINA.
- 6) SE UTILIZARÁ PARA: ABDOMINAL= ABD Y PARA FLEXIONES = FLEX, con el fin de facilitar el registro (es opcional).
- 7) PARA MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA, DAMA O VARÓN, SE PUEDE UTILIZAR INDISTINTAMENTE, TANTO EL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD, COMO EL DE FLEXIONES DE CODOS, PERO PARA EFECTOS EVALUATIVOS SE HARÁ LA DIFERENCIA.

Referencias:

https://saludydeporte.consumer.es/programas/pag2_1.html

https://es.wikiversity.org/wiki/Entrenamiento_deportivo/Principios_fundamentales