



## 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: **PRIMERO MEDIO**

UNIDAD: **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

OA 3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- Ingesta y gasto calórico.

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD:

Los alumnos 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 y deberás agregar el registro de **Flexiones de codo CON APOYO de rodillas, para las damas y SIN APOYO de rodillas, para los varones.**

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

### PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

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**

### **FLEXIONES DE CODO (trabajo para Damas)**

Es importante que revises este link antes de iniciar las prácticas. La ejecución de las flexiones puede ser con piernas juntas o cruzadas, de acuerdo a las imágenes abajo presentadas. Te sugiero partas de lo más simple a lo más complejo, es decir, aplicando el ejercicio 3 (del link), primero y el 2, después de que te sientas más segura. El 1 usualmente lo utilizan los varones.

[https://www.youtube.com/watch?v=aQ\\_QZCLRb1k](https://www.youtube.com/watch?v=aQ_QZCLRb1k)



### 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 que se muestra en la imagen.

[https://www.youtube.com/watch?v=e\\_EKkqoHxns](https://www.youtube.com/watch?v=e_EKkqoHxns)





### Registro de trabajo

**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
<b>Sesión 3</b>	<b>26/03</b>	<b>Abd: 1b</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>1min</b>
		<b>Flex: 3</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>1min.</b>
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 PRACTICAR SE PUEDE UTILIZAR INDISTINTAMENTE LAS PROGRESIONES DE DAMAS O DE VARONES. TODO DEPENDERÁ DE TU NIVEL INICIAL. POR LO TANTO, REvisa AMBOS LINK.

Referencias:

[https://es.wikiversity.org/wiki/Entrenamiento\\_deportivo/Principios\\_fundamentales](https://es.wikiversity.org/wiki/Entrenamiento_deportivo/Principios_fundamentales)