



GUÍA PEDAGÓGICA N°1

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 para elaborar y llevar un registro diario de un plan de entrenamiento personal, con intensidad moderada, que le permita mejorar las cualidades físicas. En esta oportunidad se aplicará dicho registro, para la fuerza muscular (abdomen) que deberá ser entregado cuando se reincorpore a las actividades normales en el establecimiento, el cual será parte del proceso evaluativo, que estará compuesto por el registro personal (trabajo en casa) y la ejecución práctica del test (colegio).

Es importante leer atentamente el documento, puesto que detalla cada uno de los pasos a seguir para la confección de su plan.

MARCO CONCEPTUAL

¿Qué es un programa de ejercicio físico de intensidad moderada?

Es un programa que prescribe de modo ordenado, progresivo y adaptado a cada individuo, la intensidad, la duración y la frecuencia de los ejercicios de resistencia aeróbica, de fuerza muscular y de flexibilidad que tiene que realizar una persona durante un período de varias semanas, para mejorar progresivamente su condición física, su salud y su esperanza y calidad de vida, reduciendo el riesgo de tener un accidente mientras practica ejercicio físico.



CUALIDADES FÍSICAS

Una buena condición física es necesaria para realizar actividades relacionadas con el trabajo, el tiempo de ocio y la recreación o con las tareas de la vida cotidiana, con energía, sin que supongan una gran fatiga y con la suficiente vitalidad para disfrutar del tiempo de ocio y hacer frente a posibles imprevistos.

Los componentes de la condición física que permiten aumentar la energía con la que se realizan las actividades de la vida diaria y ayudan a proteger contra las enfermedades degenerativas asociadas con el sedentarismo son los llamados factores de la condición física relacionados con la salud. Los principales factores de la condición física en relación con la salud que se tendrán que tener en cuenta a la hora de desarrollar un programa de acondicionamiento físico son:

LA RESISTENCIA AEROBICA

¿Por qué es importante ejercitar la resistencia aeróbica?

Porque disminuye el riesgo de tener un accidente cardiovascular entre los 30 y los 65 años, aumenta la esperanza de vida, y permitirá en un futuro realizar actividades de la vida diaria, (andar, subir escaleras o cuestas) sin que supongan un esfuerzo excesivo.

LA FUERZA MUSCULAR

¿Por qué es importante ejercitar la fuerza muscular?

Para no ir perdiendo mucha fuerza con la edad y evitar que esta pérdida favorezca la aparición de problemas, como los dolores de espalda, la osteoporosis, o la imposibilidad futura de levantarse de la cama o de la silla, o de llevar objetos pesados.

LA FLEXIBILIDAD

¿Por qué es importante ejercitar la movilidad articular?

Para evitar o hacer más lenta la pérdida de la movilidad que ocurre con la edad, que puede provocar la imposibilidad de hacer movimientos de la vida diaria, como entrar en el coche, peinarse o vestirse y, por lo tanto, provocar que en el futuro uno no pueda valerse por sí mismo. Además, la pérdida de movilidad puede favorecer la aparición de dolores de espalda.



¿QUÉ SE ENTIENDE POR INTENSIDAD, DURACIÓN Y FRECUENCIA DE UN EJERCICIO?

La intensidad de un ejercicio se refiere a el grado de exigencia con el que se solicita a cada organismo cuando está haciendo un ejercicio de resistencia, de fuerza o de flexibilidad. En este apartado se distinguirá el ejercicio de intensidad moderada del ejercicio de intensidad alta, y se explicará con detalle cómo se define la intensidad de los ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad.



En el caso del ejercicio de resistencia, la duración se considera como el tiempo (en general, en minutos) que se emplea para realizar un ejercicio. En el caso del ejercicio de fuerza, la duración equivale el número de repeticiones seguidas que se hace de un ejercicio. En el caso de la flexibilidad, la duración es el tiempo, en segundos, durante el cual se mantiene una posición de tirantez durante un ejercicio.

Cuando hablamos de frecuencia nos referimos a el número de veces semanales que se repite un ejercicio.

¿Qué es la fuerza muscular?

Es la capacidad para producir la máxima tensión muscular.

¿Por qué es importante mejorar la fuerza muscular?

Es conveniente mejorarla porque esta cualidad física disminuye de manera importante a partir de los 20 - 30 años. Esta disminución es mucho más importante si no se hacen ejercicios de fuerza, y puede provocar que hacia los 75-85 años, la fuerza de piernas y de brazos sea tan pequeña que el anciano no pueda levantarse de un sillón o de la cama, con lo que ya no podrá valerse por sí mismo. El entrenamiento frecuente y adaptado de fuerza retrasa y previene esta disminución que se observa con el envejecimiento de las personas.

Por otro lado, los efectos del entrenamiento de fuerza sobre la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares ligadas al sedentarismo han sido menos estudiados que los efectos del entrenamiento de resistencia aeróbica; sin embargo, los resultados de varios estudios sugieren que el entrenamiento de fuerza se acompaña por ejemplo de una disminución de la cantidad de grasa del cuerpo y del riesgo de tener una diabetes de tipo II, así como de un menor riesgo de desarrollar una osteoporosis o sufrir dolores de espalda .

¿Cuáles son los principales tipos de ejercicios de fuerza recomendados?

Los que estimulan músculos que intervienen en movimientos importantes de la vida diaria, como los músculos que intervienen en la extensión de las rodillas (para levantarse de la silla o de la



cama), o los que extienden y flexionan los codos (para transportar objetos pesados), y los que previenen o retrasan la aparición de dolores de cuello y espalda.

Hay dos modos principales de hacer ejercicios de fuerza:

1. Los ejercicios sencillos que no necesitan utilizar materiales complicados, que utilizan como peso el propio cuerpo o se ayudan de objetos caseros de poco peso, como puede ser una caja de un litro de leche o de detergente. Este tipo de ejercicios es recomendable para las personas que no tienen tiempo o medios para ir a un gimnasio, y para las personas que tienen una baja condición física. Esta es la opción que tomaremos de acuerdo a las condiciones del momento.
2. Los ejercicios que se realizan con las máquinas de musculación que están presentes en los gimnasios y que empiezan a estar presentes en las casas. Este tipo de ejercicios es más recomendable para las personas que tienen buena condición física.

¿Cómo se define la intensidad de los ejercicios de fuerza?

Existen dos maneras de definir la intensidad de un ejercicio de fuerza:

1. La primera y más sencilla manera de definirla es teniendo en cuenta el número de repeticiones seguidas que podríamos hacer con ese ejercicio hasta agotarnos. Si, por ejemplo, un ejercicio determinado de fuerza lo podemos repetir 12 veces seguidas hasta agotarnos, la intensidad de ese ejercicio se define como una intensidad de 12RM (es capaz de hacer 12 repeticiones hasta agotarse). Si sólo podemos hacer 6 repeticiones hasta agotarnos, la intensidad de ese ejercicio se denominará 6RM, si sólo podemos hacer 3 repeticiones se denominará 3RM, y así sucesivamente. Para prescribir el entrenamiento de fuerza, si hacemos 6 repeticiones de un ejercicio que nos agotaría en 12, lo indicaremos de la siguiente manera: 6 reps x 12RM. Si hacemos 12 repeticiones de un ejercicio que nos agotaría en 20, lo indicaremos de la siguiente manera: 12reps x 20RM. Y así, sucesivamente. Por último, por lo general se recomienda no hacer todo el ejercicio seguido, sino que se divide el tiempo total del ejercicio en fracciones. A cada fracción en el lenguaje deportivo se le denomina "**serie**". Por ejemplo, se puede prescribir un ejercicio de fuerza de una intensidad de 15RM, dividiéndolo en tres partes ("series") de igual número de repeticiones, separadas de un descanso de 3 minutos entre cada serie. En ese caso lo indicaremos de la siguiente manera: "3 series x 10reps x 15RM, (reposo: 3min o lo necesario para recuperarse). Es importante que retengamos este modo de prescribir el entrenamiento de fuerza, porque se utilizará más adelante en este capítulo cuando se describan de manera concreta los programas de entrenamiento, aplicados para la musculatura abdominal.
2. La segunda manera de definir la intensidad del ejercicio de fuerza solamente se puede hacer con máquinas de musculación y consiste en medir, mediante ensayos sucesivos separados por un descanso de 2 a 3 minutos, el máximo peso que podemos levantar una sola vez.



Se proponen dos programas de ejercicio físico de intensidad moderada.

- 1) OPCIÓN A: NIVEL INICIACIÓN, con ejercicios que utilizan el propio cuerpo, recomendable para personas que nunca hayan realizado ejercicio y quieran hacer ejercicio en su casa y
- 2) OPCIÓN B: NIVEL MEDIO, recomendable para personas que pueden utilizar máquinas de musculación y se encuentren en una forma física aceptable. Entre las dos opciones que se plantean escoge una:

Recordar:

- 1) **Antes de empezar un programa de ejercicio físico es importante realizar la VALORACIÓN PREVIA (diagnóstico, es decir, identificar el RM del ejercicio a realizar)**
- 2) **Este programa sirve igual para mujeres que para hombres de cualquier edad.**
- 3) **En el caso de padecer alguna enfermedad o situación especial tendremos que tener muy presentes las recomendaciones específicas.**

Nivel Inicial

Cuando se empieza un programa de ejercicio será muy importante elegir el EJERCICIO Y/O INTENSIDAD más recomendado para nuestro nivel inicial de condición física. Elegir un ejercicio de más intensidad puede ser perjudicial porque no estaríamos haciendo ejercicio de intensidad moderada.

En función del nivel inicial se muestra un programa de ejercicio físico de varias semanas de duración, proyectando el trabajo en el tiempo, pensando en la posibilidad de que el trabajo en casa se podría extender. Y para tales efectos se irán agregando ejercicios, de intensidad moderada. Cuyo objetivo fundamental será mejorar la condición física y la salud. En lo que se refiere a la salud, el objetivo será disminuir el riesgo de tener un accidente cardiovascular o limitación funcional en los próximos años, puesto que se intenta evitar el empeoramiento, que crece con la edad, de la tensión arterial, el colesterol sanguíneo o la condición física.

Algunas alternativas para trabajar el abdomen:

1)



a)



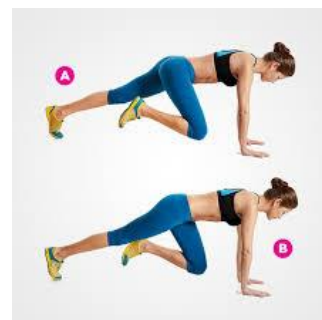
b)



c)



2)



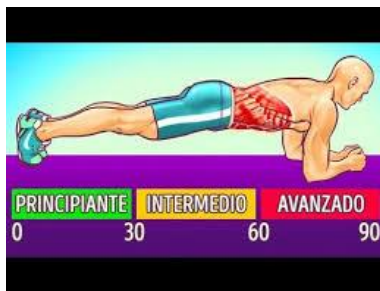
3)



4)



5)



6)



7)



8)





Registro de trabajo de entrenamiento de la musculatura abdominal

Nombre:

Curso:

Instrucciones: Debes realizar actividad física día por medio y para facilitar el trabajo hemos preparado esta actividad que consiste en elegir a lo menos un tipo de abdominal y organizarlo de acuerdo con lo explicado en los puntos anteriores. 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						
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.

Referencias:

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

https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/ejercicios_abdominales.html

<https://www.google.com/search?sa=X&sxsrf=ALeKk02ABqvNvSv9RidjsceqXKir3pITIQ:1584496268161&q=ejercicios+para+abdomen&tbm=isch&source=univ&safe=active&ved=2ahUKEwiLpNjJ9KLoAhV4IbkGHUwqA7EQsAR6BAgHEAE&biw=1366&bih=625>