

Guía N°3 de Educación Física 4º medio

Unidad 1: Entrenamiento de la aptitud física.

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo: *Diseñar un plan de entrenamiento personal*

<p><i>AE 02 -Diferencian por medio de la práctica, los medios de entrenamiento orientados a desarrollar las distintas capacidades físicas.</i></p> <p><i>AE 03 -Identifican por medio de la evaluación si el desarrollo de sus capacidades físicas es suficiente para satisfacer las demandas que plantean sus actividades individuales cotidianas. AE 04 -Diseñan un programa de entrenamiento físico y de salud y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen.</i></p> <p><i>AE 05 -Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica.</i></p>
--

A continuación, daremos a conocer información sobre el método de entrenamiento personal y sus componentes básicos.

¿Qué es el entrenamiento personal?

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

El desarrollar un entrenamiento con metodología personalizada permite desarrollar un mejor seguimiento frente a las diferentes variables, planteo como variables la nutrición, la periodización, la planificación y dosificación de carga, los test entre otras. El entrenamiento personal permite crear una cultura física mediante la realización de actividad física sistematizada, pero el trabajo del entrenador personal no solo está en planificar y dosificar los ejercicios también está en concientizar de los beneficios que esto ofrece.

¿Cómo confeccionar un entrenamiento?

Para crear un entrenamiento, debemos considerar los siguientes componentes básicos:

- **Evaluación física:** esto nos permite saber si nuestro organismo se encuentra en las condiciones físicas óptimas para poder realizar un plan de entrenamiento, acorde a nuestras necesidades.
Esta evaluación debe ser determinada por un especialista de la salud, a partir de un examen médico o test de entrenamientos.
- **Objetivo:** cada entrenamiento es distinto, por lo cual cada persona debe considerar que es lo que quiere mejorar de sus cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad).
- **Periodización:** todos los entrenamientos deben llevar una estructura:
 - ✓ tiempo de duración (año, meses, semanas, días)
 - ✓ tiempos de ejecución de los ejercicios tales como series, repeticiones y descanso. Se entiende por repeticiones el número de veces seguidas que se repite un mismo movimiento. Las series (o tandas) agrupan cierto número de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de ejercicios distintos.

Ejemplo:

Día: lunes

Sentadillas: 30 repeticiones x 40 segundos de descanso x 4 series (se realizan 30 sentadillas, descanso 40 segundos y eso lo realizo 4 veces)

- **Ejecución:** siempre se debe respetar los movimientos de manera correcta de los ejercicios, ya que esto nos permite obtener un entrenamiento seguro y de calidad.
- **Nutrición:** todo entrenamiento debe estar acompañado de una buena alimentación, consumiendo los nutrientes necesarios cada día y en el momento correcto, debemos considerar que la nutrición demanda el 70% del logro de un objetivo de entrenamiento.

¿Qué es el descanso deportivo?

Entrenar 6 días a la semana sin apenas descansar se puede traducir precisamente en el objetivo contrario al que buscamos, cansancio constante, fatiga muscular, desmotivación e incluso dejar de ver progresión en nuestro entrenamiento.

Es por esto que el organismo necesita recuperar, volver a su estado de equilibrio y asimilar las cargas para poder alcanzar el máximo rendimiento y evitar lesiones. Durante el reposo los tejidos musculares se regeneran, nuestras reservas de energía se recuperan y el cuerpo se prepara para recibir un nuevo esfuerzo físico. Debemos considerar que el tiempo de recuperación es de 24 a 48 horas dependiendo de la intensidad de nuestro entrenamiento.

Actividad

1. Confeccione un entrenamiento personal para usted o algún familiar (si no lo puede realizar por temas de salud) de tres días a la semana considerando los siguientes aspectos:
 - **Objetivo** (ej. fuerza abdominal, fuerza de piernas, resistencia cardiovascular, etc).
 - **Periodización** indicando tiempos de trabajo (repeticiones, series, descanso)
 - **Días de trabajo** (distribuir de lunes a domingo).
 - Debe realizar un entrenamiento con distintos ejercicios, durante los tres días de actividad física (ej. sentadillas, burpees, saltos con cuerda, flexo extensión de codo (flexiones), jumping jack, plancha abdominal y crunch abdominal), estos ejercicios deben estar alineados con el objetivo a entrenar.
 - Debe indicar los **días de descanso** dentro de la semana de entrenamiento.
 - El entrenamiento debe tener un mínimo de **30 minutos de realización y un máximo de 45 minutos**.
 - **Registrar los datos en la tabla.**
 - Realizar uno de los tres entrenamientos y adjuntar imágenes de la ejecución de la actividad en una hoja en blanco.
 - **SE DEBE REALIZAR Y REGISTRAR EN FORMATO DIGITAL O MANUAL.**

Tabla de registro.

<i>Objetivo</i>	
-----------------	--

<i>Día</i>		
<i>Ejercicio 1</i>	<i>Repeticiones</i>	
	<i>Series</i>	
	<i>Descanso</i>	
<i>Ejercicio 2</i>	<i>Repeticiones</i>	
	<i>Series</i>	
	<i>Descanso</i>	
<i>Ejercicio 3</i>	<i>Repeticiones</i>	
	<i>Series</i>	
	<i>Descanso</i>	
<i>Ejercicio 4</i>	<i>Repeticiones</i>	
	<i>Series</i>	
	<i>Descanso</i>	
<i>Ejercicio 5</i>	<i>Repeticiones</i>	
	<i>Series</i>	
	<i>Descanso</i>	