



# GUÍA N°6

## UNIDAD 1:

### ENTRENAMIENTO DE LA APTITUD FÍSICA

### EDUCACIÓN FÍSICA

### CUARTOS MEDIOS

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

#### Objetivo fundamental 1:

Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

#### *Contenidos Mínimos Obligatorios:*

- Adaptaciones y beneficios según el tipo de entrenamiento
- Ejercicio físico y necesidades individuales de entrenamiento
- Diseño de programas personales de entrenamiento y de salud
- Aplicación de los programas de entrenamiento diseñados.
- Control del entrenamiento.
- Entrenamiento y seguridad.
- Entrenamiento, superación y compromiso con las metas propuestas.

#### **Normas de conducta y compromiso con la asignatura:**

- Asistencia, puntualidad y respeto durante la sesión de clase online.
- Silenciar tu micrófono durante la sesión de la clase online.
- Disponer de un lugar que cuente con espacio para realizar clase online y ejercicios prácticos **cerca de tu computador.**
- Disponer de un cronometro (o reloj digital) y/o celular.
- Vestimenta deportiva institucional o libre (cada estudiante decide cual utilizar).
- En caso de lesión o enfermedad, certificar por medio de un justificativo adjunto al correo de su profesor(a).
- **Recuerda** contar con hidratación previa, durante y después de la rutina de ejercicios.
- Usa una toalla de cara.
- **Aliméntate** correctamente y no muy próximo al horario de entrenamiento.
- **SUMA** más personas al entrenamiento vía online o de tu propio hogar.

#### **IMPORTANTE:**

- ✓ Elige uno de los siguientes links y utilízalo como calentamiento para comenzar todas tus rutinas de entrenamiento.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kixA-w90VFg&t=>  
<https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY>



- ✓ Elige uno de los siguientes links y utilízalo como vuelta a la calma y relajación muscular al finalizar tus rutinas de entrenamiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=MK-77YpD7zI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=DVrpAs5ZbSE>

### Actividad 1:

- Seleccionar uno de los link de entrenamiento online propuestos en la **tabla 1**, basándote en tu interés y/o capacidades físicas individuales.
- Durante 20 minutos, ejecutar frente a la sesión online la rutina de su elección.
- Realizar de 2 a 6 veces por semana el entrenamiento de tú interés, eligiendo una de los distintos tipos de entrenamiento entregados en los links de la **tabla 1** o cualquier otro tipo de entrenamiento de tu interés.
- Medir la frecuencia cardiaca antes y después de la ejecución del ejercicio seleccionado hasta que la frecuencia cardiaca vuelva al valor más cercano al de reposo; es decir, toma el pulso durante 15 segundos y multiplica la cantidad de pulsaciones por 4 (equivalente a 1 minuto).
- Registrar los datos en la **tabla 2**.

Tabla 1:

Link y disciplina de entrenamiento.	Descripción
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Strong by Zumba</li> </ul> 1.- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MY_gyv3ZDLE">https://www.youtube.com/watch?v=MY_gyv3ZDLE</a> 2.- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L_W4F6_c2Jg">https://www.youtube.com/watch?v=L_W4F6_c2Jg</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El <b>Strong by Zumba</b> combina intervalos de ejercicios de alta intensidad, de fuerza y de cardio, con el ritmo de la música.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zumba</li> </ul> 1.- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r09zk5mp_Nk">https://www.youtube.com/watch?v=r09zk5mp_Nk</a> 2.- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Eqi3dfI0OIA">https://www.youtube.com/watch?v=Eqi3dfI0OIA</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La <b>zumba</b> es un tipo de entrenamiento (fitness) basada en ritmos y músicas lationamericanas. Las coreografías incluyen ritmos como la samba, la salsa, el reggaeton, entre otros.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Body Combat</li> </ul> 1.- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LHXN64qbloS">https://www.youtube.com/watch?v=LHXN64qbloS</a> 2.- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGF6YZ3zAIA">https://www.youtube.com/watch?v=pGF6YZ3zAIA</a> 3.- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HPytZF6SZ98">https://www.youtube.com/watch?v=HPytZF6SZ98</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El <b>body combat</b> es un programa de ejercicios cardiovasculares y consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales como el taekwondo, karate, capoeira, muay thay (boxeo tailandés), tai chi o boxeo, entre otros. A través de coreografías con música.</li> </ul>

✓ Entrenamiento Funcional

1.- Nivel básico:

<https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2il6V8M>

2.- Nivel Medio:

<https://www.youtube.com/watch?v=NQrDJVS9IEk>

3.- Nivel Avanzado:

<https://www.youtube.com/watch?v=gc2iRcz9IPs>

✓ Entrenamiento por track (todos los track en conjunto conforman un entrenamiento integral).

Track 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=kixA-w90VFg&t=4s>

Track 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=ymcApDCwUds&t=2s>

Track 3:

<https://www.youtube.com/watch?v=k1BmxIJCwF8&t=1s>

Track 4:

<https://www.youtube.com/watch?v=3qH7IM5A1jw&t=1s>

✓ Entrenamiento Tabata

1.- [https://www.youtube.com/watch?v=3Ck\\_vWMSt8g](https://www.youtube.com/watch?v=3Ck_vWMSt8g)

2.- <https://www.youtube.com/watch?v=rszRaXQPow8>

✓ Entrenamiento Cardio

1.- <https://www.youtube.com/watch?v=dpSp5YWURXM>

2.- [https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C\\_vyIB0](https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0)

3.- [https://www.youtube.com/watch?v=c\\_l dhmpFtqM](https://www.youtube.com/watch?v=c_l dhmpFtqM)

4.- <https://www.youtube.com/watch?v=N3cmWWnvnMU>

➤ El **entrenamiento funcional** es un tipo de entrenamiento que implica movimientos complejos y multi-articulares del tren superior, el tren inferior y abdomen en cada ejercicio. El **entrenamiento funcional** es el **entrenamiento** del movimiento humano dentro de las pautas de una biomecánica correcta.

➤ **Los track por separados** pueden llevarse a cabo como un perfecto entrenamiento de la resistencia aeróbica (track 01) y fuerza resistencia (track 02-03-04), realizándolo 2 a 3 series nivel inicial, 4 series medio y de 5 a 6 series avanzado con un descanso de 2 minutos entre cada una.

➤ **Todos los track en conjunto** forman una **rutina de entrenamiento integral** la cual permitirá mejorar la condición física del estudiante.

➤ El método **Tabata** es un sistema de entrenamiento a intervalos, de alta intensidad y de corta duración.

➤ El **Entrenamiento Cardio** presenta movimientos variados y complejos de todo el cuerpo. Es una rutina en la cual quemamos calorías y trabajamos integralmente, está enfocada en el desarrollo de tu resistencia cardiovascular y cardiorrespiratoria.

➤



✓ Hip Hop Tabata

- 1.- <https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM>
- 2.- <https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k>

➤ El **Hip Hop Tabata** es un entrenamiento Tabata que presenta movimientos de hip-hop. puedes bailar mientras quemas las calorías y trabajas las piernas con algunas variaciones de sentadillas atrevidas.

Indicar la rutina seleccionada: \_\_\_\_\_

Tabla 2: Registro de datos

REGISTRO DE LA FRECUENCIA CARDIACA		
TIPO DE TOMA	CARACTERISTICAS DEL REGISTRO	REGISTRAR DATOS PERSONALES
Basal	<b>Primera</b> Al sonar el despertador por la mañana, antes de levantarse.	
En reposo	<b>Segunda</b> Antes de comenzar el ejercicio (la clase online práctica de Ed. Física).	
Después de la actividad física	<b>Tercera</b> Inmediatamente después de haber realizado el ejercicio físico (sesión de entrenamiento).	
Durante la recuperación, después de un minuto	<b>Cuarta</b> Un minuto después de haber concluido el entrenamiento.	
Durante la recuperación, luego de tres minutos	<b>Quinta</b> Tres minutos después de haber concluido el entrenamiento.	
Durante la recuperación, al cabo de cinco minutos	<b>Sexta</b> Cinco minutos después de haber concluido el entrenamiento.	
Antes de dormirse	<b>Séptima</b> En la cama, antes de dormirse.	

**Actividad 2:**

Clasificar los resultados de la frecuencia cardiaca de acuerdo a los parámetros de recuperación por minuto que indica la siguiente valoración:

- Excelente: retorno al pulso inicial a los 2 minutos de finalizar el ejercicio.
- Mediano: disminuyen las pulsaciones al nivel inicial entre el tercer y el cuarto minuto.
- Bajo: su recuperación no aparece hasta el cuarto minuto.
- Malo: tarda más de cinco minutos en recuperarse.

Mi retorno al pulso inicial fue:

**Actividad 3:**

Los alumnos y las alumnas elaboran un cuadro de aquellas barreras que pueden limitar la práctica de ejercicio físico y proponen acciones para superarlas. Por ejemplo:

Barrera	Acciones de superación
<p><b>Ejemplo:</b> Estoy demasiado ocupado(a) para tomarme tiempo y ser activo(a).</p>	<p><b>Ejemplo:</b> Busca maneras de incorporar actividades físicas mientras estás haciendo otras cosas, como andar en una bicicleta estacionaria, bailar mientras ves televisión, entre otros. Trata de programar actividades que puedas realizar antes o después del horario de clases presencial u online, o escoge un momento que te resulte mejor cada día. Recuerda: darte un poco de tiempo para ser activo, te ayudará a mantenerte más saludable.</p>
1.	
2.	
3.	
4.	



### **Retroalimentación:**

Recordarles que el ejercicio es fundamental en la salud física y mental, y tiene grandes beneficios biológicos y psicológicos como:

- Beneficios biológicos
  - ✓ Regula la presión arterial.
  - ✓ Incrementa o mantiene la densidad ósea.
  - ✓ Ayuda a mantener el peso corporal.
  - ✓ Reduce la sensación de fatiga.
  
- Beneficios psicológicos
  - ✓ Aumenta la autoestima.
  - ✓ Reduce la tensión, el estrés y la ansiedad.
  - ✓ Reduce el nivel de depresión.
  - ✓ Ayuda a relajarte.

**GUÍA CREADA POR LOS  
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA MISS CARMEN PANTOJA SANCHEZ Y TEACHER  
LEONIDAS BRITO HERNÁNDEZ  
PARA CUARTOS MEDIOS NAC 2020.**