

Cuestionario N°3 "Principios del Entrenamiento Deportivo" y "Sistemas de Entrenamiento"

Educación Física y Salud

Unidad 1 "Desarrollando Tácticas Deportivas" (Segundos Medios BCDE)

*Obligatorio

1.- El estudiante debe entrenar de 3 a 5 veces por semana y la carga de entrenamiento debe ir aumentando acorde a su condición física". A que principios del entrenamiento nos referimos: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- Principio de Transferencia y Principio de Continuidad
- Principio de Multilateralidad y Principio de Sobrecarga
- Principio de Continuidad y Principio de Esfuerzo Progresivo
- Principio de Individualidad Biológica y Principio de Transferencia

2.- De acuerdo a la siguiente definición: "El estudiante debe entrenar de acuerdo a un objetivo específico y la carga de entrenamiento debe ser óptima para producir mejoras a nivel de condición física". A que principios del entrenamiento nos referimos: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- Principio de Especificidad y Principio de Multilateralidad
- Principio de Especificidad y Principio de Esfuerzo Progresivo
- Principio de Sobrecarga y Principio de Especificidad
- Principio de Esfuerzo Progresivo y Principio de Individualidad Biológica

3.-"El estudiante debe entrenar todas las partes del cuerpo de manera armónica y debe saber cómo combinar las capacidades físicas básicas para que estas actúen en beneficio del entrenamiento". esta definición a que principios del entrenamiento corresponde: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- Principio de Multilateralidad y Principio de Sobrecarga
- Principio de Esfuerzo Progresivo y Principio de Individualidad Biológica
- Principio de Transferencia y Principio de Multilateralidad
- Principio de Individualidad Biológica y Principio de Esfuerzo Progresivo

4.- De acuerdo a la siguiente definición: "El estudiante debe aplicar un test antes de iniciar su planificación del entrenamiento". A qué principio del entrenamiento nos referimos: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- Principio de Transferencia
- Principio de Continuidad
- Principio de Multilateralidad
- Principio de Individualidad Biológica

5.- Cuál(es) de la(s) siguiente(s) afirmación(es) es(son) falsa(s): *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- I. Los principios del entrenamiento nos ayudan a planificar de manera correcta.
- II. Los principios del entrenamiento no se entrelazan entre sí, cada uno se planifica de manera distinta.
- III. En una planificación del entrenamiento, no es necesario incluir todos los principios del entrenamiento deportivo.
- I y II
- I y III
- II y III

6.- La siguiente definición "Este sistema permite desarrollar principalmente la resistencia aeróbica, cuya condición es un ejercicio de baja o media intensidad, en que las pulsaciones (intensidad) oscilan entre 120 y 160 por minuto y se realiza de manera continua". A qué tipo de sistema de entrenamiento corresponde: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- Sistema de Entrenamiento Mixto
- Sistema de Entrenamiento Continuo
- Sistema de Entrenamiento Fraccionado
- Sistema de Entrenamiento Físico

7.- "Estos sistemas permiten aumentar la intensidad del esfuerzo fraccionando la carga de trabajo en varias fases e intercalando pausas de recuperación entre ellas. Se distinguen dos métodos: Interválico y repeticiones, esta definición corresponde a: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- Sistemas de Entrenamiento Fraccionado
- Sistemas de Entrenamiento Mixto
- Sistemas de Entrenamiento de la Velocidad
- Sistemas de Entrenamiento Aeróbico

8.- "Son sistemas que permiten trabajar la resistencia y fuerza resistencia en pequeños espacios, como gimnasios, en el hogar, entre otros. El trabajo consiste en la realización de una serie de estaciones, de forma consecutiva" la definición anterior corresponde a: *

Marca solo un óvalo.

- Sistema de Entrenamiento Mixto
- Sistema de Entrenamiento Continuo
- Sistema de Entrenamiento Fraccionado
- Todas las anteriores

9.- "Periodos repetidos de ejercicio de alta intensidad desarrollados a la máxima velocidad o potencia intercalados con periodos de ejercicio de baja intensidad o reposo absoluto". La definición anterior corresponde a: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- Entrenamiento Funcional
- Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
- Entrenamiento de Velocidad
- Todas las anteriores.

10.- "Uso de los ejercicios que implican movimientos complejos y multi-articulares del tren superior, el tren inferior y tronco. Estos movimientos permiten un mayor funcionamiento global del cuerpo y una mejora del rendimiento a través de una mejor coordinación y una adecuada estimulación de los patrones musculares del día a día". Esta definición corresponde a: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
- Entrenamiento Funcional
- Entrenamiento de la Flexibilidad
- Ninguna de las anteriores

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°5

UNIDAD 1:

DESARROLLANDO TÁCTICAS DEPORTIVAS

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDOS MEDIOS

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo de Aprendizaje OA3:

- *Diseñar, evaluar 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 (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.

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-77YpD7zl>
<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 uno 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
✓ Strong by Zumba 1.- https://www.youtube.com/watch?v=MY_gyv3ZDLE 2.- https://www.youtube.com/watch?v=L_W4F6_c2Jg	➤ El Strong by Zumba combina intervalos de ejercicios de alta intensidad, de fuerza y de cardio, con el ritmo de la música.
✓ Zumba 1.- https://www.youtube.com/watch?v=r09zk5mp_Nk 2.- https://www.youtube.com/watch?v=Egi3dfI00IA	➤ La zumba 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.

✓ Body Combat

1.- <https://www.youtube.com/watch?v=LHXN64qblos>

2.- <https://www.youtube.com/watch?v=pGF6YZ3zAIA>

3.- <https://www.youtube.com/watch?v=HPytZF6SZ98>

✓ Entrenamiento Funcional

1.- Nivel básico:

<https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2iI6V8M>

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>

➤ El **body combat** 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.

➤ 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

Track 3:

<https://www.youtube.com/watch?v=k1BmxJJCwF8&t=1s>

Track 4:

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

✓ Entrenamiento Tabata

1.-

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

3.- https://www.youtube.com/watch?v=c_lfhmpFtqM

4.-

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

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.

<p>Hip Hop Tabata</p> <p>1.- https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHigoDM</p> <p>2.- https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k</p>	<p>➤ 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.</p>
---	--

Indicar la rutina seleccionada:-

Tabla 2: Registro de datos

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

Durante la recuperación, luego de tres minutos	Quinta	Tres minutos después de haber concluido el entrenamiento.
Durante la recuperación, al cabo de cinco minutos	Sexta	Cinco minutos después de haber concluido el entrenamiento.
Antes de dormirse	Séptima	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
Ejemplo: Estoy demasiado ocupado(a) para tomarme tiempo y ser activo(a).	Ejemplo: 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

1.	un poco de tiempo para ser activo, te ayudará a mantenerte más saludable.
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 SEGUNDOS MEDIOS NAC 2020**