



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

GUÍA N°5

“CONFECCIÓN DOSSIER DE EJERCICIOS”.

UNIDAD N°2: PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1

TERCEROS MEDIOS

Nombre: _____ / _____ Curso: _____

Objetivo de Aprendizaje OA3:

- *Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.*
- Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (6 a 8 semanas).
- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- Principios del entrenamiento deportivo.
- 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.

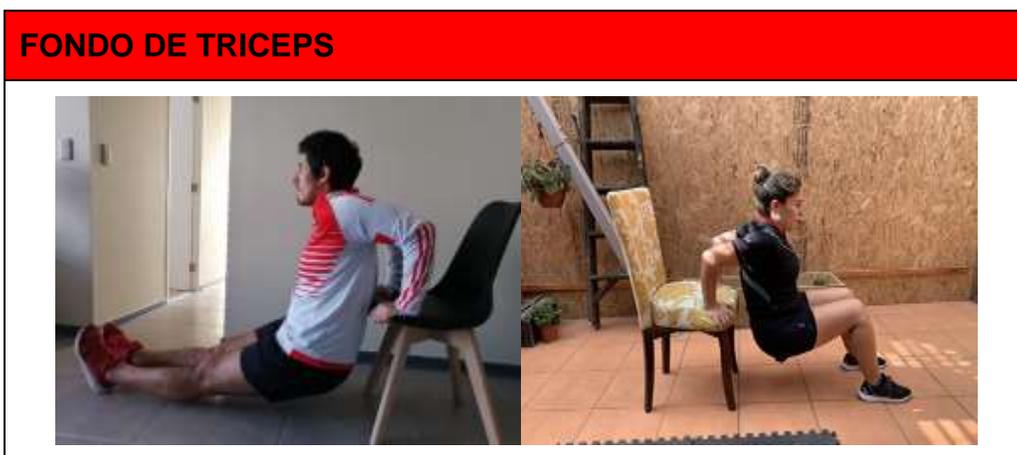


Actividad 1: Observa y comenta el formato sugerido para la confección de un dossier de ejercicios.

Ejercicio N° 1: Fondo de tríceps

- **Músculos implicados:** Tríceps Braquial.
- **Materiales:** Silla o banca firme, estable y pesada.
- **Descripción:**
- **Posición inicial:** Ubique ambas manos sobre la superficie (banca, cajón o step, silla, barras paralelas, entre otras), codos semiflexionados y lo más cerca del cuerpo. Piernas ligeramente flexionadas, talones apoyados sobre la superficie del suelo.
- **Ejecución:** Comience a descender lenta y controladamente flexionando los codos en 90 grados. La espalda permanece lo más próxima a la superficie de apoyo (en caso de utiliza silla, banca o step).
- Los brazos deben volver a la posición inicial extendiéndose y realizando la activación de los tríceps mientras realiza el ejercicio.
- **Progresiones:**
 - a) Fondo de tríceps con piernas flexionadas en 90 grados (nivel básico).
 - b) Fondo de tríceps con apoyo de talones sobre una banca (nivel intermedio-avanzado).
 - c) Fondo de tríceps sobre barras paralelas (nivel avanzado).
- **Errores comunes:** Extender los brazos por completo al subir. Alejar el cuerpo de la superficie de apoyo mientras se realiza el descenso y ascenso. Separar demasiado el apoyo de manos. Abrir los codos.
- **Beneficios:** Los fondos de tríceps también exigen un esfuerzo por parte de los músculos de los hombros. Es posible realizar muchas repeticiones en una sola serie, por lo que resulta muy conveniente para eliminar la grasa en esta zona del cuerpo. Es un ejercicio muy exigente, ya sea que lo hagamos con un banco o una silla, en las barras o en la máquina. A diferencia de los trabajos con mancuernas, aquí debemos levantar todo el peso de nuestro cuerpo casi exclusivamente con los tríceps. Es un ejercicio efectivo y sencillo. Incluso puedes hacerlos en tu casa.
- **Precauciones:** Necesitarás de una silla que sea pesada y estable, de modo que no se mueva y tengas un accidente.

Imagen:



Actividad N°2:

- Los/Las estudiantes de forma Individual o en parejas deben escoger unos de los siguientes ejercicios: ***Sentadillas-Flexiones de brazos-Estocadas- Burpees.***
- Realizar los pasos y/o descripciones observadas en el ejemplo anterior con el ejercicio seleccionado.

Ejercicio N° 2:_____

- **Músculos implicados:**
- **Materiales:**
- **Descripción:**
- **Posición inicial:**
- **Ejecución:**
- **Progresiones:**
 - a) (Nivel básico)
 - b) (Nivel intermedio)
 - c) (Nivel Avanzado)
- **Errores comunes:**
- **Beneficios:**
- **Precauciones:**

Nombre del ejercicio:

- ***Anexar fotografía o imagen de la estudiante realizando la ejecución correcta del ejercicio seleccionado***



Actividad N° 3: A partir de los movimientos que componen el diseño de su propio plan de entrenamiento personal debe confeccionar un manual de ejercicios siguiendo los pasos sugeridos en las actividades N°1 y N°2. Sólo un día de tu entrenamiento semanal.

Instrucciones:

El manual de ejercicios debe considerar una:

- **Portada**
- **Introducción**
- **Objetivo:**
- **Autor y Colaboradores:**

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



GUÍA N°6

UNIDAD 2:

PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1

TERCEROS MEDIOS

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo de Aprendizaje OA3:

- *Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.*
- Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (6 a 8 semanas).
- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- Principios del entrenamiento deportivo.
- 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.



Actividad 1: Diseñar, aplicar y evaluar una planificación de entrenamiento personal semanal. Para lograrlo debes seguir los siguientes pasos:

- ✓ Paso 1: Determinar el objetivo del plan de entrenamiento personal (Ej: bajar de peso).
- ✓ Paso 2: Determina la capacidad física que vas a trabajar día a día (Ej: lunes – fuerza resistencia, martes – resistencia aeróbica, entre otros).
- ✓ Paso 3: Describe los ejercicios que vas a utilizar para el desarrollo de cada capacidad física, mínimo 4 ejercicios, máximo 8 ejercicios (Ej: fuerza resistencia = sentadillas, flexiones de brazos, estocadas, entre otros. Resistencia aeróbica = Skipping, jumping Jack, entre otros).
- ✓ Paso 4: Determina las series y repeticiones que realizarás en tu entrenamiento diario (Ej: fuerza resistencia = 4 series, 12 rept por ejercicio. Resistencia aeróbica = 4 series, 30 segundos de trabajo por ejercicio.)
- ✓ Paso 5: Determina el tiempo de descanso entre ejercicio y entre series (Ej: fuerza resistencia = 15 segundos de descanso entre ejercicio y 2 minutos de descanso entre serie).
- ✓ Paso 6: Determina el tiempo de duración de la sesión de entrenamiento, según la capacidad física a desarrollar (Ej: lunes/fuerza resistencia= 60 minutos, martes/velocidad = 30 minutos, miércoles/resistencia aeróbica = 45 minutos, entre otros).
- ✓ Paso 7: Especifica la intensidad que utilizarás para el desarrollo de la capacidad física seleccionada (Ej: fuerza resistencia = 60% - 70%, Fuerza explosiva = 80% - 90%, velocidad = 100%, entre otros.)
- ✓ Paso 8: Anota tú frecuencia cardíaca personal y percepción de esfuerzo según la intensidad a la que trabajarás, para eso debes dirigirte a la guía N°4 “Zonas de Entrenamiento” (Classroom, Clase N°7) (Ej intensidad 60% a 70% = Fc 124 - 150 ppm)
- ✓ Paso 9: Anota la zona de entrenamiento en que debes desarrollar tú planificación, según intensidad, frecuencia cardíaca y percepción de esfuerzo.
- ✓ Paso 10: Estás listo para comenzar con tú planificación de entrenamiento personal semana.

EJEMPLO PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO PERSONAL SEMANAL

MES: AGOSTO					SEMANA 1			
OBJETIVO (paso 1): Mejorar la salud								
Día	Capacidad Física (paso 2)	Ejercicios Min = 4 Máx = 8 (paso 3)	Series 3 a 5 Repeticiones 8 a 15 Tiempo de trabajo 20 a 40 segundos. (paso 4)	Tiempo de descanso Ejercicios: 10 a 15 segundos Series: 1'30" a 2' (paso 5)	Tiempo De Entrenamiento (Minutos) (paso 6)	Intensidad (%) (paso 7)	Frecuencia Cardiaca y Percepción De Esfuerzo (paso 8)	Zonas de Entrenamiento (paso 9)
Ejemplo: Lunes	Fuerza Resistencia	Sentadillas Flexiones de Brazos Estocadas Abdominales Crunch	4 series, 12 repeticiones por ejercicio.	Ejercicios: 15 segundos Series: 2 minutos	40 minutos	60% a 70%	Fc = 124 – 150 Percepción de esfuerzo = 4 a 5	Zona 2= Suave
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo	Flexibilidad	Yoga			60 minutos			

NOTA: El ejemplo entregado anteriormente no puede ser utilizado en su planificación personal.



PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL N°1

MES: AGOSTO					SEMANA 1			
OBJETIVO <u>(paso 1)</u> :								
Día	Capacidad Física <u>(paso 2)</u>	Ejercicios Min = 4 Máx = 8 <u>(paso 3)</u>	Series 3 a 5 Repeticiones 8 a 15 Tiempo de trabajo 20 a 40 segundos. <u>(paso 4)</u>	Tiempo de descanso Ejercicios: 10 a 15 segundos Series: 1'30'' a 2' <u>(paso 5)</u>	Tiempo De Entrenamiento (Minutos) <u>(paso 6)</u>	Intensidad (%) <u>(paso 7)</u>	Frecuencia Cardíaca y Percepción De Esfuerzo <u>(paso 8)</u>	Zonas de Entrenamiento <u>(paso 9)</u>
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

NOTA: Recuerda que para iniciar la planificación debes tener claro el objetivo del plan de entrenamiento y se debe regir por los principios fundamentales del entrenamiento.

Actividad N°3: Identifica que principios fundamentales del entrenamiento están insertos dentro de tu planificación de entrenamiento personal semanal y explica de qué manera se cumplen estos principios.

Ejemplo:

Semana X:

- Principio de multilateralidad: En la planificación se trabajan todas las partes del cuerpo de manera armónica, ya que se presentan ejercicios de brazos, piernas, abdominal, entre otros.
- Principio de individualidad biológica: La planificación que estoy realizando es personal y va acorde a mi capacidad física.
- Principio de Esfuerzo Progresivo: la semana 1 realicé el entrenamiento entre el 60% a 70% de intensidad, en la semana 2 aumentaré a un 70% a 80%.

Semana 1:



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 TERCEROS MEDIOS NAC 2020.**