



GUÍA N°4

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7MOS BÁSICOS

Confección de una sesión de entrenamiento

En esta cuarta guía implementaremos lo que ya hemos aprendido las clases anteriores, vamos confeccionar una sesión de entrenamiento básico que se pueda realizar dentro del hogar, con materiales que existan en nuestras casas.

Primero debemos entender lo que significan las repeticiones y series.

- **Las Repeticiones:** Me refiero a la ejecución de cada ejercicio como una unidad.

Ejemplo: 1) (Donde el ejercicio es realizar un abdominal)

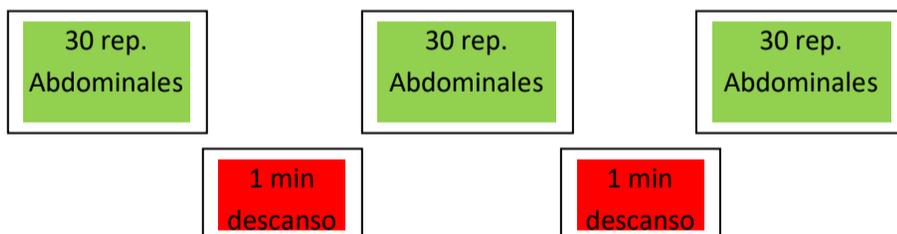
Realizar 30 repeticiones de abdominales.

2) (Donde el ejercicio es recorrer un circuito de 50 metros)

Realizar 10 repeticiones de 50 metros.

- **Las Series:** Cuando se habla de las series me refiero a la agrupación de repeticiones y estableciendo un descanso entre cada serie, al término de una serie se debe tomar un tiempo de descanso previamente señalado para comenzar con la siguiente serie.

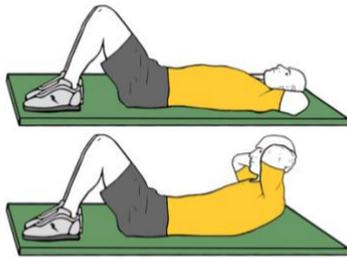
Ejemplo: 1) Realizar 3 Series de 30 repeticiones de abdominales con 1 minuto de descanso entre series.



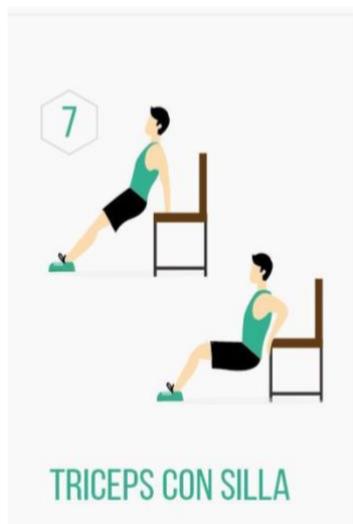


Ahora implementaremos el entrenamiento por circuito

- Paso 1: Determinar el tiempo de ejercicio y el tiempo de descanso:
 - el cual podríamos empezar con 30 segundos de ejercicio y 30 segundos de descanso.
- Paso 2: Determinar cuántas estaciones se realizaran y que ejercicios se harán en cada una de las estaciones:
 - Haremos 4 estaciones :Estación 1 > Abdominales// Estación 2 > Sentadillas



Estación 3 > Triceps con silla // Estación 4 >





- Paso 3 : Una vez que ya tenemos el tiempo de ejercicio y de descanso , a demás de las estaciones con cada uno de sus ejercicios determinados, necesitamos contar con todo lo necesario para realizar actividad física, con esto nos referimos a:
 - *Ropa deportiva*: Ropa cómoda que me permita poder moverme y realizar el ejercicio de la mejor forma posible. (También nos referimos al calzado)
 - *Hidratación*: Un liquido ya sea agua o algún jugo isotónico , ya que es imprescindible hidratarse antes durante y después del ejercicio.
 - *Espacio*: Necesitamos un espacio libre donde podamos realizar los ejercicios de forma segura lejos de muebles o estructuras que formen algún tipo de peligro para la realización de esta sesión de entrenamiento.
 - *Ayuda de un tercero*: Necesitamos la ayuda de alguna persona que me indique el tiempo durante el ejercicio , me debe indicar el tiempo del ejercicio y del descanso dando los inicios y los términos de cada estación.
 - *Calentamiento y elongación final*: Antes del ejercicio central necesitamos realizar un calentamiento , este puede ser el mismo que realizamos en las clases de educación física, movimientos de brazos, troco y piernas, saltos en el lugar, etc. Y al finalizar la sesión es importante realizar una elongación final.

Completando todos estos pasos ya puedo dar inicio a mi primera sesión de entrenamiento dentro de mi hogar tomando en cuenta todo lo aprendido anteriormente.

Realiza esta sesión junto a tu familia e identifica los resultados posteriores al entrenamiento respondiendo las siguientes preguntas

- 1) ¿Fue demasiado difícil completar los 30 segundos de ejercicio sin parar?
- 2) ¿Los 30 segundos que tenía para cambiar de estación fueron demasiado cortos o muy extensos? ¿durante este tiempo alcanzaba a recuperarme del ejercicio?
- 3) ¿Al termino de la sesión de entrenamiento dentro de una escala del 1 al 10 donde el 1 es muy cansado y el 10 es que quedaste muy bien, en qué nivel quedaste de cansancio ?

En la siguiente guía sabremos cómo interpretar esas respuestas para determinar qué cambios le puedo hacer a la siguiente sesión de entrenamiento.