

Ejercicios semana del 14 al 30 Abril

¡El hecho de que el trabajo sea para tres semanas implica dedicarle tiempo y hacerlo correctamente!

PLAZO DE ENTREGA MÁXIMO: 30 de Abril

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO NOCTURNO (TODOS LOS GRUPOS)

Mi entrenador personal

En esta unidad didáctica el objetivo es ser nuestros propios entrenadores personales, para ello, necesitamos conocer los principios básicos del entrenamiento y adaptarlo a nuestras características y objetivos.

Siempre que se planifica una rutina se tienen objetivos a corto y medio plazo, objetivos realistas; la clave: progresión, continuidad, variedad e individualización del ejercicio y, por supuesto, una buena alimentación (balanza energética: si queremos perder peso tendremos que gastar más que ingerimos, si queremos ganar peso más ingesta que gasto...aunque después influyen muchos factores: genéticos, raciales, sexo, edad...

Para programar o planificar un plan de entrenamiento, tenemos que tener en cuenta un montón de factores: edad, sexo, condición física de la persona a la que vamos a entrenar(no es lo mismo una persona que nunca ha entrenado a una entrenada), factores de riesgo (si tenemos/tiene alguna enfermedad, lesión...) factores de adaptación, no todos nos adaptamos a la carga de igual forma (principios de entrenamiento explicados después).El objetivo es conocer un poco las estructuras más básicas para planificar un entrenamiento y que nos puede servir para elaborar el nuestro.

Antes de realizar el trabajo lee los apuntes que están a continuación de este cuadro, es fundamental para realizar adecuadamente los ejercicios.

CUADRO RESUMEN DE TAREAS A REALIZAR
<p>*Sesiones de entrenamiento planificadas en la ficha e imágenes propias realizando ese circuito de fuerza o tonificación/sesión de resistencia. En total son 4 sesiones. Por tanto 4 sesiones planificadas (diferentes) y las imágenes de cada sesión, para demostrar que lo hemos realizado, como complemento, si tenéis, podéis adjuntar imágenes de app.</p> <p>Documento a entregar: "Mi diario de entrenamientos plan general". En adjuntos.</p> <p>*La sesión de entrenamiento con el familiar(adecuar la intensidad y los tipos de ejercicios)</p> <p>Documento a entregar: "Mi diario de entrenamientos plan general". En adjuntos.</p>
<p>CONSEJOS :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Primero idea la estructura de la sesión en un papel en sucio y luego la vas adaptando a tu nivel -No te olvides de tomar las pulsaciones en cada momento del ejercicio: antes, durante, después. -No te olvides de realizar una foto haciendo ejercicio y a la app si la utilizas -Creación del circuito propia, no copiada de ningún lado
SESIONES A REALIZAR DENTRO DE LOS DOCUMENTOS
<p>Sesión 1:Alumno: rutina de Resistencia I (tendréis que realizar vuestra rutina específica de resistencia, elegiréis un método diferente en las dos sesiones de resistencia, es individual y debe estar completa, deberéis ir rellenando campos como pulsaciones en reposo, durante y al acabar).Después lo pasaréis a limpio.</p> <p>Sesión 2:Alumno: Rutina de fuerza/tonificación I (tendréis que realizar vuestra rutina planificada eligiendo un circuito, todos los grupos musculares....variedad), debe estar completo el día del entrenamiento y pasarlo a limpio/modificarlo después. tenéis que ir completando los datos en el entrenamiento.</p>



Sesión 3: Alumno: Rutina de **resistencia II** (tendréis que realizar vuestra rutina específica de resistencia, elegiréis un método diferente a la sesión anterior, es individual y debe estar completa, deberéis ir rellenando campos como pulsaciones en reposo, durante y al acabar). Después lo pasaréis a limpio.

Sesión 4: Alumno: **Rutina de tonificación/fuerza II** (tendréis que realizar vuestra rutina planificada eligiendo un circuito diferente al del día 8 de Mayo, todos los grupos musculares...variedad), debe estar completo el día del entrenamiento y pasarlo a limpio/modificarlo después. tenéis que ir completando los datos en el entrenamiento.

Sesión 5. La última sesión seréis el **entrenador** personal de un familiar o amigo (no vale de la clase), deberéis realizarla en vuestro tiempo libre, la persona entrenada deberá valorar la sesión objetivamente, es fundamental que adaptéis las cargas a la persona con la que vayáis a trabajar, así como realizar un adecuado calentamiento y estiramiento.

Vas a ser el protagonista de esta Unidad Didáctica, la idea es conocer diferentes métodos de resistencia y tonificación y algunos de los principios generales de entrenamiento, para elaborar un plan básico personal que desarrollarás en 4 sesiones, dos de resistencia y dos de tonificación. Para finalizar la Unidad Didáctica deberás aplicar una de las sesiones (y adaptarla) a algún amigo, familiar...la cual deberá ser evaluada por el mismo.

**A GOAL
without a
PLAN is just
a WISH.**

¡Recuerda que una vida saludable no es solo ejercicio, también debes cuidar tu alimentación!

Aspectos que debemos tener en cuenta:

Def. Entrenamiento: *"proceso continuo consistente en la realización de ejercicios físicos y psíquicos buscando el desarrollo óptimo de las capacidades condicionales, coordinativas y psíquicas del individuo para alcanzar un rendimiento en función de las pretensiones"*. Blanco Nespereira.

A. Disfrutar. Para que la actividad física que realizamos perdure en el tiempo un elemento clave es disfrutar. Marcarnos metas que podamos superar y objetivos a corto y medio plazo, lo demás vendrá con tiempo y entrenamiento.

B. Planificación del entrenamiento. El ejercicio debe estar planificado, ser racional, eficiente, necesita de continuidad, seguridad y la parte emocional: motivación, logros.

1.1. Principios de entrenamiento

Principio de progresión. De menos a más, no pretendas correr una hora seguida si no lo has hecho nunca, ve incrementando o endureciendo la carga:

Aumentar el nº de sesiones/subir el volumen de la sesión/subir la densidad (relación entre trabajo y descanso)/aumentar la intensidad.

Principio de continuidad. Los estímulos deben repetirse de forma continuada para lograr mejoras. No vale con entrenar un día y a la semana siguiente otro, dejarlo dos semanas. Para mejorar necesitamos ser continuos y constantes, solo así lograremos beneficios del entrenamiento.

Principio de variedad. Los estímulos deben ser variados para evitar la monotonía y el estancamiento. Variedad de entrenamientos favorecerá la diversión y motivación. Debemos crear hábitos estables.



Principio de individualización. El entrenamiento debe ser individual, adaptado a las características propias y específicas de cada persona, ya que cada uno somos distintos a los demás, nos adaptamos de forma diferente.

Métodos para trabajar la resistencia

1. Método continuo.

- Presenta una única serie realizada sin descansos: 20 min, 40 min de carrera sin descanso a una intensidad constante.

- **¿Cómo controlamos esa intensidad?** Frecuencia cardiaca: llevar un ritmo de 130 pulsaciones por minuto por ejemplo.

- Podemos hacerlo progresivo: “de menos a más intenso”.



2. Método continuo variable o Farleck.



- Es interválico, es decir que la intensidad es variable.

- ¿Cómo podemos aumentar la intensidad?. Cambios de ritmo, orografía del terreno.

- En iniciación puedes jugar con caminar/correr.

- Seguimos en una única serie y sin descansos (solo cuando planifiquemos bajar el ritmo).

3. Método fraccionado o de series.

- Fraccionamos el esfuerzo en diversas series y planificamos los descansos (**completos**: dejamos recuperar las pulsaciones o **incompletos**: no dejamos recuperar al máximo las pulsaciones).

• **Método interválico corto**: esfuerzos de distancias cortas (10" a 1 min). Descanso incompleto.

• **Método interválico medio**: esfuerzos de distancias que oscilan entre 1' y 5'. Descanso incompleto.

• **Método interválico largo**: esfuerzos de distancias superiores a 5'. Descansos incompletos.

Aquí podremos jugar con la **intensidad** (más tiempo, series en cuesta...) o en **volumen** (repeticiones y series).



más

*Ejemplo de método continuo: 30 minutos de carrera continua, mismo ritmo, sin descansos.



***Ejemplo de método continuo variable o fartleack:**

-Entrenamiento 1: 40 minutos de carrera continua en la que tendremos subidas y bajadas. Sin descanso.

- Entrenamiento 2: 40 min de carrera continua en los que: 10 minutos ritmo medio, 5 ritmo medio/alto, 10 minutos ritmo medio, 5 minutos ritmo medio/alto, 10 minutos ritmo medio. Sin descanso.

***Ejemplo de método fraccionado o series:**

Entrenamiento 1: 1 Serie de 7 repeticiones de 400 metros (1x7x400). Descansando 2 minutos entre repeticiones.

Entrenamiento 2: 1x4x1000. Descansado 2 minutos entre repeticiones.

***Ideas para trabajar la resistencia dentro de casa:**

-si tenemos la suerte de tener: cinta, elíptica, bicicleta, rodillo, remo...

-ejercicios con comba, con casi todo tipo de cuerdas nos valdría (debes planificar tiempo de trabajo y de descanso o recuperación) (puedes realizar diferentes habilidades: pernas juntas, alternas, cuerda doble (en un mismo salto pasar dos veces la cuerda...)).

- si tenemos escaleras en casa, son un buen método, o por ejemplo cualquier obstáculo o mesa estable

-siempre estará el método de skiping en el sitio, simulando una comba, o apoyando los brazos en el suelo a modo de plancha y elevando las rodillas

-otros métodos para trabajar resistencia es ponernos alguna clase en YouTube de cardio: puede ser de baile, zumba, cardiobox...seguro que hay alguna modalidad que os guste (luego tendréis que detallar lo que habéis trabajado en el planing y la modalidad elegida, poned un enlace del mismo para que yo pueda ver la fuente).

Métodos para trabajar la fuerza

Nos centraremos en trabajar la fuerza-resistencia, evitando siempre cargas altas e intentando siempre trabajar con nuestro propio peso corporal.

Es fundamental la ejecución técnica correcta de los ejercicios para:

1. Beneficios completos del ejercicio.
2. Evitar lesiones.

¡Consejos a tener en cuenta!

-Calentamiento y estiramiento siempre como parte del entrenamiento.

-Progresión: de menos a más. El cuerpo necesita adaptarse al esfuerzo y eso requiere práctica y tiempo.

-Continuidad: solo se progresa siendo constante.

-Disfrutar: para ello ponte música, cambia de ejercicios(variedad).



Medios de trabajo:

- **Autocargas** (realizar ejercicios de forma individual con el peso de nuestro propio cuerpo).



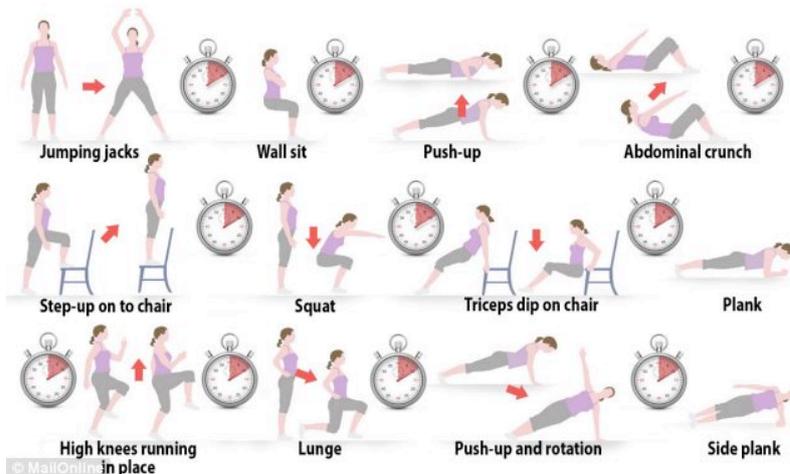
*Podemos trabajar por grupos musculares y estableciendo descansos.

Ejemplo: 1. Para trabajar pectoral y triceps realizaremos flexiones. 3 series de 8 repeticiones descansando 30 segundos entre repeticiones. 3X8X30'

*Son ejercicios que podemos aplicarlos al modo circuito.

- **Circuito** (realizar una serie de ejercicios de forma circular, tiempo de trabajo y tiempo recuperación es pasando al ejercicio siguiente). Individual o por parejas.

Desarrollo de la fuerza resistencia. De 9 a 14 ejercicios .Variedad. Podemos jugar con el tiempo de realización del ejercicio y con las rotaciones. Dar solo una vuelta al circuito o varias. (Principio de progresión).



***IMPORTANTE PARA LOS QUE TENGÁIS DIFICULTADES EN ACCEDER AL TEAMS O ZONA PRIVADA, COMO EXCEPCIÓN LAS TAREAS LAS ENVIAMOS DE ESTA MANERA, EN CLASSROOM NO SE CORRIGEN**

***Enviar al correo: javier.silgai@educa.jcyl.es**

Indicando en asunto: CURSO GRUPO APELLIDOS NOMBRE NÚMERO DE TAREA

Ejemplo: 2ºESO B SILVEIRA GAITERO JAVIER TAREA 1

