

INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica. G.
ASIGNATURA	Ed. Física y Salud.
NIVEL	8° Básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	Diseño de un plan de entrenamiento de un deporte individual.
FECHA	03 de Agosto de 2020
OBJETIVO PRIORIZADO	OA 3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Diseñar una sesión de entrenamiento para mi deporte individual incorporando series, repeticiones, tiempos y entregándole progresión en su grado de dificultad a los ejercicios.

<p style="text-align: center;"><u>INSTRUCCIONES</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Inicio</u></p> <p>1. Revisa que las 2 tablas enviadas en las instrucciones del ciclo pasado estén completas.</p> <p style="text-align: center;"><u>Desarrollo</u></p> <p>2. Ahora dale PLAY al video de mi canal y entérate como crear tu sesión de entrenamiento, no olvides tomar apunte. Si aún tienes dudas puedes revisar los links que he colgado en el recuadro MATERIAL DE APOYO.</p> <p>3. Anda a la guía desplegada al final de este instructivo y empieza a crear tu sesión.</p> <p>4. Comenzaremos por el “calentamiento”.</p> <ul style="list-style-type: none">• Crea dos ejercicios, recuerda que deben contener <u>series y repeticiones o tiempo de ejecución</u>, no olvides que debes descansar y ese tiempo también lo debes considerar para sumarlo al tiempo total del calentamiento.• Ejemplo: saltar 10 veces, significa 10 repeticiones y realizar ese ejercicio 3 veces, significa 3 series, sumando un total de 30 saltos. Si no quieres trabajar con repeticiones y lo prefieres hacer con tiempo de ejecución, puedes decir que vas a realizar la mayor cantidad de saltos en 10 ,15 o 20 segundos (no olvides escribir cuanto demoraste). Pero muy importante, <u>no olvides</u>

descansar y escribir cuanto tiempo vas a descansar entre cada serie y ejercicio. Para obtener el tiempo final del calentamiento puedes activar el cronometro de tu celular o un reloj y ver cuánto tiempo tardas en realizar la rutina de los ejercicios del calentamiento. A modo de referencia un calentamiento de debe superar los 15 minutos.

5. Seguiremos por la “parte principal”.
 - No olvides las CAPACIDADES FÍSICAS que elegiste y que predominan en tu deporte individual. Los ejercicios que vas a crear tienen que tener relación con dichas capacidades físicas. Ej. Si escogiste “flexibilidad” un error seria decir que vas a realizar saltos.
 - Ahora debes crear 2 ejercicios por cada CAPACIDAD FÍSICA que elegiste en tu deporte individual. Debes considerar la progresión de los ejercicios, vale decir, su grado de dificultad. Desde comenzar con un ejercicio fácil y terminar con uno más difícil. (dificultad: baja – media – alta)
 - Recuerda que todos los ejercicios deben contener cantidad de series y repeticiones o tiempo de ejecución, más el tiempo total de la parte principal (no olvides tu cronometro).
6. No olvides revisar para corregir posibles errores.

Cierre

7. Terminaremos con la “vuelta a la calma”
8. Aquí te recomiendo realizar estiramiento, lo que conocemos como elongar.
9. Es importante que reconozcas los grupos musculares que trabajaron en tus ejercicios para que puedes realizar una rutina enfocados en ellos.
10. Es apropiado realizar estiramientos entre 8 a 15 segundo por cada grupo muscular. Eje. Los cuádriceps, los gastronemios (gemelos), los tríceps etc.
11. No olvides que ante cualquier duda me pues ubicar al e-mail.

MATERIAL DE APOYO

- <https://www.youtube.com/watch?v=IRG4D91Isi4&t=27s> (sesión de entrenamiento)
- <https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw> (capacidades físicas)
- <https://www.youtube.com/watch?v=RUXPPENDOCg> (series y repeticiones)
- <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (estiramientos)

e-mail: mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl

Guía sesión de entrenamiento

Nombres		Curso		Deporte	
Capacidades físicas	1)	2)	3)		
Calentamiento					
Ejercicio 1 Dificultad: _____	<u>Descripción</u>				
Ejercicio 2 Dificultad: _____	<u>Descripción</u>				
Parte principal					
Capacidad física 1					
Ejercicio 1 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>				
Ejercicio 2 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>				
Capacidad física 2					
Ejercicio 1 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>				
Ejercicio 2 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>				
Capacidad física 3					
Ejercicio 1 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>				
Ejercicio 2 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>				
Vuelta a la calma					
Ejercicios	<u>Descripción de los ejercicios</u>				