


PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°2

EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Abril 2021
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Sumativa	TIEMPO	
CONTENIDO	planes de entrenamiento.			CURSO	Ciencias del ejercicio físico 3° y 4° Medio
OA	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.				
Habilidades	Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular				
Instrucciones Generales.	El siguiente material se realizó con el objetivo de que los estudiantes conozcan y comprendan los conceptos básicos en relación a la creación y aplicación de un plan de entrenamiento. Leer y completar según lo revisado en clases.				

- 
 - Conceptos básicos.
 - Orientaciones para crear un plan de entrenamiento.
 - Orientaciones sobre tipos de ejercicios posibles.
 - Tipos de ejercicios para realizar en diferentes áreas.

¿Cualidades o Capacidades Físicas?

Las cualidades físicas, también denominadas capacidades condicionales, constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. A la hora de estudiarlas, pueden dividirse en los siguientes grupos:

- Cualidades básicas: son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Dentro de estas se encuentran: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad (aunque algunos autores consideran esta última como cualidad complementaria). Las cualidades físicas básicas determinan en su conjunto la capacidad o aptitudes físicas generales de un individuo, y al ser susceptibles de entrenamiento, permiten la posibilidad de mejorarlas.
- Cualidades complementarias: son las que deben estar presentes en cualquier actividad física para un óptimo desempeño, pero no son indispensables. En este grupo se hallan: la coordinación, el equilibrio, la ubicación espacial etc.
- Cualidades derivadas: son las que se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias; así suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva. Es el caso de la agilidad y la potencia.

Condición física

Martínez de Haro afirma que la forma/condición física es “la suma de las cualidades físicas y la personalidad que influye en el rendimiento”. Clarke lo define como: “La capacidad de poder realizar un trabajo con vigor y efectivo, retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones”. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la condición física como: “el bienestar integral, corporal, mental y social”.

La condición física es un estado de forma que nos permite realizar trabajo físico o acciones con nuestro cuerpo y nos posibilita abordar retos deportivos. Viene determinada por una serie de factores que están íntimamente relacionados con los sistemas que forman parte de nuestro cuerpo y nos permite el movimiento.

Luego de leer detenidamente la información responda las siguientes preguntas

1. Según la información entregada; ¿Cómo se relacionan estos dos conceptos; capacidad y condición físicas? De un ejemplo

—
—
—
—

2. ¿Qué entiendes por cualidades físicas complementarias? De un ejemplo

-
-
-
-

3. Describe que es la condición física

-
-
-
-

Cargas de entrenamiento

En la preparación deportiva existen dos formas de considerar la cuantificación de la carga de entrenamiento: interna y externa. La carga externa es el trabajo realizado por el atleta medido independientemente de sus efectos internos. La carga interna es el estrés fisiológico y psicológico impuesto al atleta durante el entrenamiento. Controlar la carga interna resulta fundamental para asegurar que el entrenamiento realizado provoque las adaptaciones fisiológicas deseadas y evitar un posible sobre entrenamiento. Para cuantificar la carga interna de entrenamiento se deben de considerar los elementos que la componen: volumen, intensidad y densidad.

Volumen

El volumen de entrenamiento hace referencia a la **cantidad de entrenamiento** que se realiza. Es decir, hace referencia al número de repeticiones por serie de ejercicios, número de ejercicios en cada bloque, número de grupos musculares y número de entrenamientos diarios, semanales y mensuales del macrociclo.

Es una medida de la cantidad total de ejercicio efectuado. Se expresa en función del número de repeticiones, kilogramos totales levantados, o duración de la sesión o período de entrenamiento.

Intensidad

Se considera que la intensidad del ejercicio es un elemento clave en un programa de entrenamiento para el desarrollo de la capacidad aeróbica, aunque todavía existen controversias sobre cuál es la intensidad adecuada para provocar el estímulo necesario para que se lleven a cabo las adaptaciones fisiológicas (Carazo-Vargas & Moncada-Jiménez, 2015).

Llamamos intensidad del entrenamiento a la **calidad del entrenamiento**. Concretamente la intensidad está directamente relacionada con la modificación de los pesos (porcentajes de las cargas), intervalos de descanso, velocidad de ejecución del movimiento, etc. En función de todos estos parámetros, estaremos haciendo más énfasis en hipertrofia, fuerza, resistencia, potencia, etc.

Se refiere a cuan fuerte se va a ejercitar, y la presión fisiológica a la cual se somete el individuo durante un ejercicio.

Luego de leer detenidamente la información responda las siguientes preguntas

1. Según la información entregada; ¿Qué relación tienen el volumen y la intensidad del entrenamiento?

_
 _
 _
 _

2. ¿Cómo podemos regular el volumen y la intensidad de nuestro entrenamiento?

_
 _
 _
 _



Encuentre todas las palabras (en la sopa de letras) y destáquelas, con diferentes colores, una vez encontrada la palabra, debe dar una breve descripción con ejemplo, y mencionar que función cumple dentro del “Acondicionamiento físico” (con sus propias palabras).

F	A	T	I	G	A	A	M	G	F	T
A	S	E	N	T	A	D	I	L	L	A
T	A	P	O	Z	A	F	A	I	E	L
I	C	E	T	I	A	U	S	T	X	L
R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A
U	B	O	V	O	I	R	B	M	B	R
B	I	C	E	P	S	Z	U	I	I	E
I	P	U	L	S	O	A	R	O	L	T
O	R	I	T	R	A	P	E	C	I	O
T	R	I	C	E	P	S	O	L	D	I
P	I	N	T	E	N	S	I	D	A	D
E	V	E	L	O	C	I	D	A	D	P

Palabra	Descripción	Función
RESISTENCIA		
FUERZA		
FLEXIBILIDAD		
VELOCIDAD		
PULSO		
BICEPS		
INTENSIDAD		
PESO		
TALLA		
TRICEPS		
SENTADILLA		
FATIGA		

*Envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl
*No olvides colocar tu nombre.
*Plazo máximo de entrega: 25 de abril de 2021.