

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
FICHA DE TRABAJO N°1
EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	marzo 2021
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Sumativa	TIEMPO	
CONTENIDO	planes de entrenamiento.			CURSO	4° MEDIO
OA	Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.				
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.				

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



¿Qué es un plan de entrenamiento?

Según Starischka (1998, 7) define de la siguiente forma la noción de planificación del entrenamiento y la orientación de los contenidos:

“La planificación del entrenamiento es un procedimiento destinado a conseguir un objetivo de entrenamiento que tiene en cuenta el estado de rendimiento individual y se inscribe en un proceso de entrenamiento a largo plazo, previsor, sistemático y orientado en función de las experiencias prácticas del entrenamiento y de los avances de la ciencia del deporte”.

Cabe recalcar que para la creación de un plan de entrenamiento se debe responder a las siguientes interrogantes:

1) Definir objetivos.

Los objetivos para un plan de entrenamiento deben ser claros y precisos, por ejemplo: disminuir grasa corporal del abdomen. Es posible que para cada objetivo encuentres un gran número de ejercicios posibles para lograr tu meta.

2) Evaluación del estado de forma.

La evaluación del estado de forma es sumamente importante a la hora de crear un plan de entrenamiento debido a que no tendrá la misma condición un sujeto con entrenamiento a un sujeto que no posee un grado de actividad física constante.

3) Individualismo.

Como señalamos en el punto anterior, no se debe tratar de emular un plan de entrenamiento ya establecido por algún sujeto que pueda ser superior en formas de entrenar o condición física, el plan de entrenamiento debe buscar un objetivo real y acorde a cada individuo.

4) Conocimientos.

Parte importante de la creación de un plan se basa en conocer tanto mi condición, así como también los ejercicios que se requieren para cumplir con mi objetivo.

5) Motivación.

Dentro de la motivación es importante señalar que está estrechamente relacionado con el objetivo y el individualismo, de manera que, si tomamos alguna decisión equivocada al momento de formular nuestro objetivo, un sujeto puede ser más propenso a la desmotivación.

6) Flexibilidad.

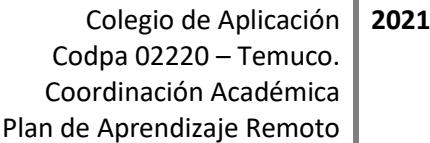
Por último, pero no menos importante es necesario saber que si un sujeto percibe que su plan de entrenamiento no rinde frutos, o peor aún, está provocando algún daño a la salud tanto física como mental o emocional, es necesario ser flexibles y cambiar no solo los tipos de ejercicios, sino que también el plan mismo en pos de obtener resultados que no influyan en la salud.



Actividad: creación de un plan de entrenamiento.

Instrucciones: crear un plan de entrenamiento considerado para durar 3 meses, considerando los siguientes puntos:

- A. Realizar al **menos cuatro ejercicios diferentes por día**.
- B. Solo se podrá tener **dos días de descanso máximo por semana**.
- C. Se debe realizar los cuatro tipos de ejercicio todos los días exceptuando los días de descanso.
- D. El trabajo se puede **enviar** por correo.



Objetivo: mantener la condición física durante el periodo de cuarentena.

MES MAYO													
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
1	ABD CORTOS 3X30	2	ABD CORTOS 3X30	3	ABD CORTOS 3X30	4	ABD CORTOS 3X30	5	ABD CORTOS 3X30	6	DESCANSO	7	DESCANSO
ABD TOBILLOS 3X70		ABD TOBILLOS 3X70		ABD TOBILLOS 3X70		ABD TOBILLOS 3X70		ABD TOBILLOS 3X70					
FLEX-EX CODO 4X25		FLEX-EX CODO 4X25		FLEX-EX CODO 4X25		FLEX-EX CODO 4X25		FLEX-EX CODO 4X25					
PLANCHAS ABD 1:30 MIN		PLANCHAS ABD 1:30 MIN		PLANCHAS ABD 1:30 MIN		PLANCHAS ABD 1:30 MIN		PLANCHAS ABD 1:30 MIN					
8	ABD CORTOS 3X30	9	ABD CORTOS 3X30	10	ABD CORTOS 3X30	11	ABD CORTOS 3X30	12	DESCANSO	13	ABD CORTOS 3X30	14	DESCANSO
ABD TOBILLOS 3X70		ABD TOBILLOS 3X70		ABD TOBILLOS 3X70		ABD TOBILLOS 3X70		ABD TOBILLOS 3X70					
FLEX-EX CODO 4X25		FLEX-EX CODO 4X25		FLEX-EX CODO 4X25		FLEX-EX CODO 4X25		FLEX-EX CODO 4X25					
PLANCHAS ABD 1:30 MIN		PLANCHAS ABD 1:30 MIN		PLANCHAS ABD 1:30 MIN		PLANCHAS ABD 1:30 MIN		PLANCHAS ABD 1:30 MIN					
15	ABD CORTOS 4X40	16	ABD CORTOS 4X40	17	DESCANSO	18	ABD CORTOS 4X40	19	ABD CORTOS 4X40	20	ABD CORTOS 4X40	21	DESCANSO
ABD TOBILLOS 4X90		ABD TOBILLOS 4X90		ABD TOBILLOS 4X90		ABD TOBILLOS 4X90		ABD TOBILLOS 4X90					
FLEX-EX CODO 4X30		FLEX-EX CODO 4X30		FLEX-EX CODO 4X30		FLEX-EX CODO 4X30		FLEX-EX CODO 4X30					
PLANCHAS ABD 2:00 MIN		PLANCHAS ABD 2:00 MIN		PLANCHAS ABD 2:00 MIN		PLANCHAS ABD 2:00 MIN		PLANCHAS ABD 2:00 MIN					
22	ABD CORTOS 4X40	23	DESCANSO	24	ABD CORTOS 4X40	25	ABD CORTOS 4X40	26	ABD CORTOS 4X40	27	ABD CORTOS 4X40	28	DESCANSO
ABD TOBILLOS 4X90		ABD TOBILLOS 4X90		ABD TOBILLOS 4X90		ABD TOBILLOS 4X90		ABD TOBILLOS 4X90					
FLEX-EX CODO 4X30		FLEX-EX CODO 4X30		FLEX-EX CODO 4X30		FLEX-EX CODO 4X30		FLEX-EX CODO 4X30					
PLANCHAS ABD 2:00 MIN		PLANCHAS ABD 2:00 MIN		PLANCHAS ABD 2:00 MIN		PLANCHAS ABD 2:00 MIN		PLANCHAS ABD 2:00 MIN					
29	ABD CORTOS 4X40	30	ABD CORTOS 4X40	31	DESCANSO								
ABD TOBILLOS 4X90		ABD TOBILLOS 4X90											
FLEX-EX CODO 4X30		FLEX-EX CODO 4X30											
PLANCHAS ABD 2:00 MIN		PLANCHAS ABD 2:00 MIN											

Ejemplos de ejercicios que se pueden realizar.

Brazos



FLEXO EXTENSION DE CODOS



FONDOS DE TRICEPS



**FLEXO EXTENSION POSICION DE
DIAMANTE O TRIANGULO**

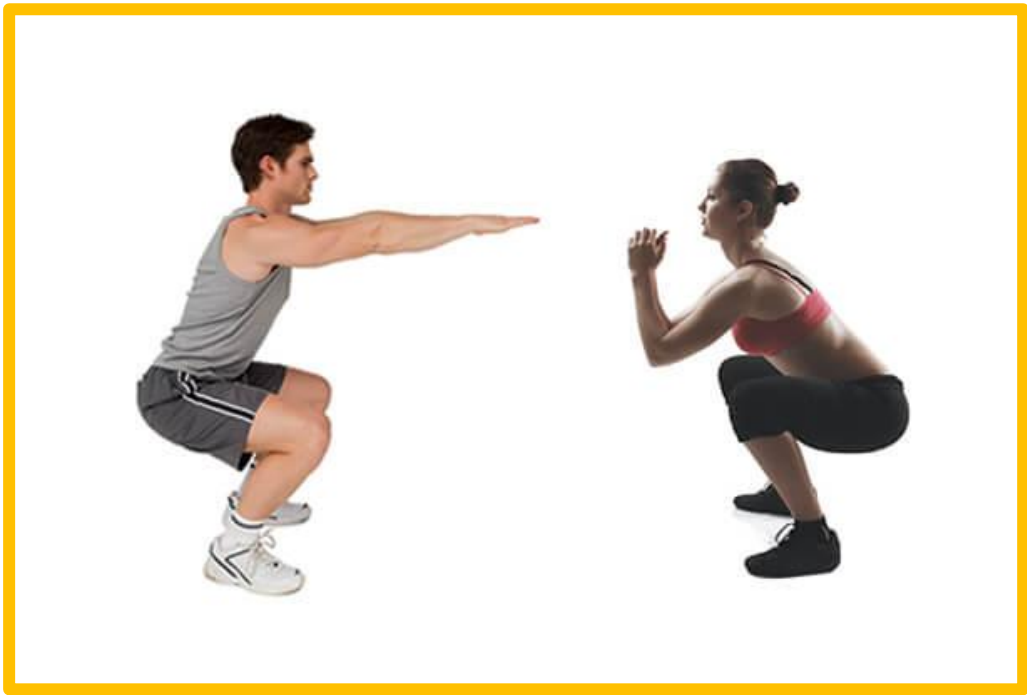
PIERNAS



**ZANCADA CON PIERNA
ALTERNADA**

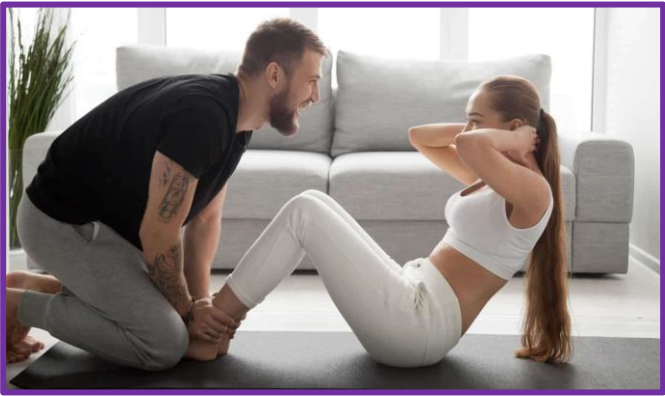


STEP UP EN SILLA



SENTADILLAS

ABDOMEN



ABDOMINALES





*Envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl

*No olvides colocar tu nombre.

*Plazo máximo de entrega: 25 de mayo de 2021.