



**PLAN DE ENTRENAMIENTO
PERSONAL
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
(PARTE 1)**

4° medios 2020

**Profesores: Cesar Palma
Maria Jose Gonzalez
Allan Huala.**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- Diseñan un programa de entrenamiento físico y de salud, y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen.



DEFINICIÓN

- El entrenamiento es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades
- El entrenamiento de tipo físico, por ejemplo, es casi mecánico ya que consiste en llevar a cabo series de ejercicios previamente establecidos para desarrollar ciertas habilidades o aumentar la musculatura.
- El objetivo de esto es lograr el máximo potencial en un periodo específico.



CUALIDADES FÍSICAS

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- flexibilidad



FUERZA



La fuerza muscular es la capacidad del músculo o conjunto de músculos de ejercer fuerza para lograr la mayor resistencia con un solo esfuerzo. La fuerza se puede medir en base a la cantidad de peso que se levanta. La fuerza de la parte superior e inferior del cuerpo se mide por separado.



VELOCIDAD



La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.



RESISTENCIA



- Es la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo.



FLEXIBILIDAD



La flexibilidad depende de: Elasticidad muscular: capacidad de agrandamiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial.



CONCEPTOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO

- Calentamiento.
- Movimiento articular.
- Ejercicio.
- Elongación.
- Repeticiones.
- Series.
- Sesión.



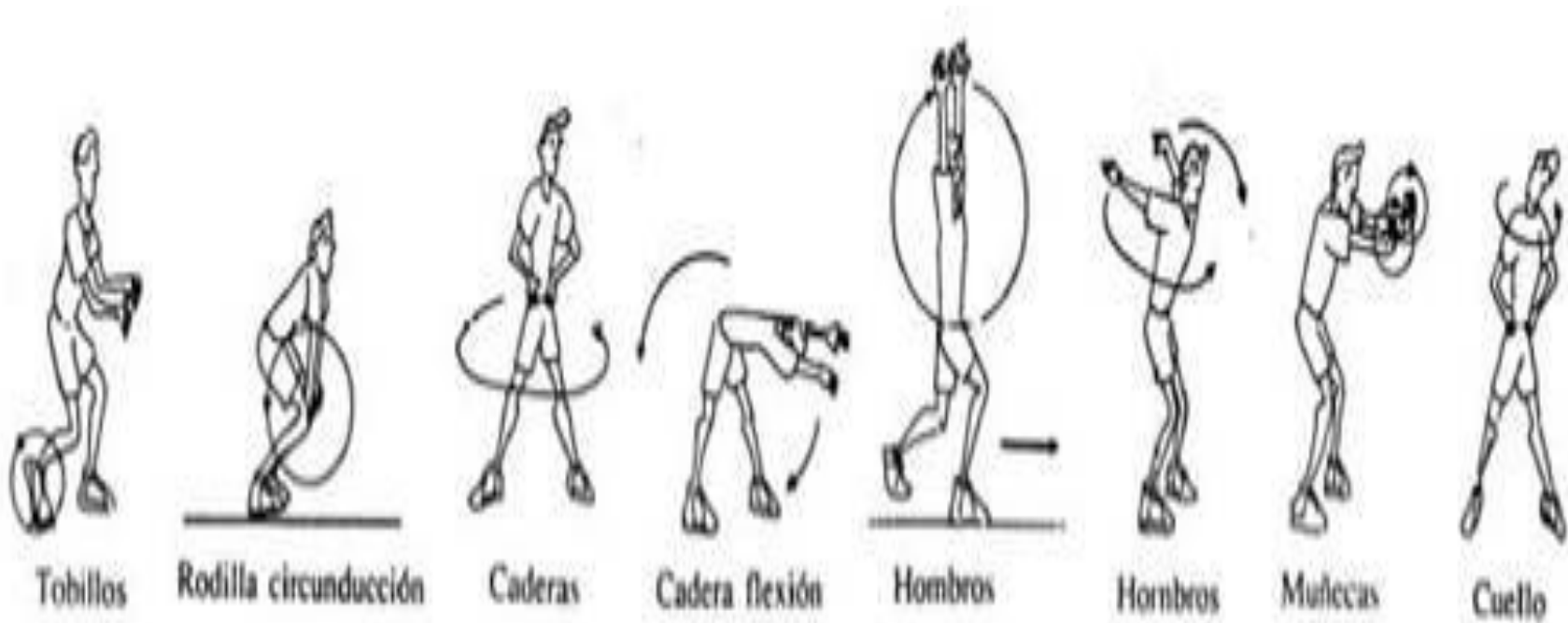
CALENTAMIENTO MUSCULAR



- El **calentamiento** muscular es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura **muscular** o alguna lesión física.



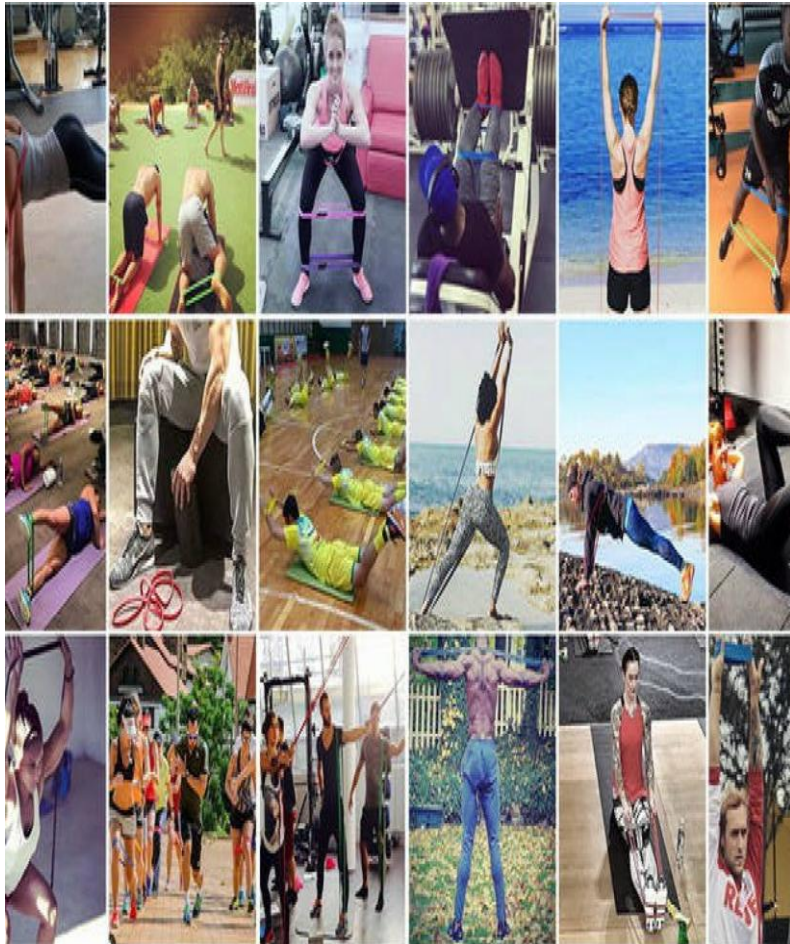
MOVIMIENTO ARTICULAR



- La **movilidad articular** consiste, como su propio nombre indica, en la capacidad de **movimiento** que tienen nuestras **articulaciones**.



EJERCICIO.



- El **ejercicio físico** es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación **física**, entre otros. El **ejercicio físico** es sinónimo de bienestar **físico**, mental y social de una persona.



ELONGACIÓN



- Se entiende por **elongación** a la actividad mediante la cual una persona estira y relaja los diferentes músculos de su cuerpo a fin de permitirles descansar después del ejercicio.



REPETICIONES DE UN EJERCICIO



- Se refiere a la cantidad de veces que hay que repetir un ejercicio.
- Numero de veces que se ejecuta un movimiento biomecánico de un determinado ejercicio en particular.



SERIES DE UN EJERCICIO



- Las **series** (o tandas) agrupan cierto número de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de **ejercicios** distintos.



SESIÓN EN UN PLAN DE ENTRENAMIENTO



- una sesión corresponde al conjunto de **series** - habitualmente de distintos movimientos- que se realizan de forma seguida.



TRABAJO

- Crea un plan de trabajo de un día de entrenamiento.
- Escoge dos ejercicios distintos para ese día de trabajo.
- Explica cual seria el movimiento articular y el calentamiento general del día de trabajo.
- Escribe las repeticiones, series y sesión de cada ejercicio.
- Explica la elongación para cada ejercicio.




COME
MEJOR

PIENSA EN
POSITIVO 

PARA VIVIR
DE FORMA
SALUDABLE

SIÉNTETE
BIEN 

HAZ
EJERCICIO 

FITNESS
EN
femenino

