



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA N°17* (11) CUARTOS MEDIOS 2020

Estimados estudiantes: En éste mes de agosto ustedes deberán seguir su plan de preparación física personal continuando con lo que hicieron en el mes de julio, siguiendo la progresión de las cargas de trabajo realizadas en el mes anterior.

UNIDAD: N° 1 Entrenamiento de la condición física para la vida diaria.

OBJETIVO: Elaborar y poner en práctica su propio programa personal de condición física con los ejercicios elegidos por ustedes, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

COMO REALIZAR EL PROGRAMA PERSONAL DE CONDICIÓN FÍSICA

- 1.- Sea consciente de su condición física.
- 2.- Se deberá realizar un segundo mes de preparación física personal, siguiendo la progresión de las cargas de trabajo del mes anterior, igualmente 3x1; las tres primeras semanas se aumenta la carga de trabajo de forma gradual y la cuarta semana se dosifica (se baja carga de trabajo gradualmente). El cuerpo humano es una máquina perfecta pero fisiológica, por lo tanto necesita un tiempo para adaptarse a la exigencia física y asimilarlo. (A esto se le llama dosificación), si no lo hacen se estresarán y no conseguirán un progreso en su condición física.
- 3.- Elegir los ejercicios que usted necesite o que sean de su preferencia.
- 4.-Planificar en la siguiente tabla el programa de condición física.
- 5.- Como mínimo, realizar una vez a la semana el programa realizado por usted.
- 6.- Si realiza más de una vez a la semana, registrar las sensaciones de esfuerzo y pulso también.

TABLA DE PREPARACIÓN FÍSICA COMO EJEMPLO

(Si le gusta hágala, no hay problemas)

“Registre en ésta tabla los ejercicios que va a realizar”

ESTO SE HIZO EN EL MES DE JULIO

| EJERCICIOS | 1ª SEMANA | 2ª SEMANA | 3ª SEMANA | 4ª SEMANA DOSIF. |
|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| CARDIO | RUTINA YOUTUBE | RUTINA YOUTUBE | RUTINA YOUTUBE | RUTINA YOUTUBE |
| ABDOMINALES | 4X20 | 4X25 | 4X30 | 4X25 |
| LAGARTIJAS | 4X10 | 4X15 | 4X20 | 4X15 |
| SENTADILLAS | 4X15 | 4X20 | 4X25 | 4X20 |
| DORZOLUMBARES | 4X20 | 4X25 | 4X30 | 4X25 |
| PLANCHA SIMPLE | 4X15” | 4X20” | 4X25” | 4X20” |

PROGRESIÓN DE LAS CARGAS EN AGOSTO ACUERDO AL MES DE JULIO

MES DE AGOSTO

| EJERCICIOS | 1ª SEMANA | 2ª SEMANA | 3ª SEMANA | 4ª SEMANA DOSIF. |
|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| CARDIO | RUTINA YOUTUBE | RUTINA YOUTUBE | RUTINA YOUTUBE | RUTINA YOUTUBE |
| ABDOMINALES | 4X30 | 4X35 | 4X40 | 4X35 |
| LAGARTIJAS | 4X20 | 4X25 | 4X30 | 4X25 |
| SENTADILLAS | 4X25 | 4X30 | 4X35 | 4X30 |
| DORZOLUMBARES | 4X30 | 4X35 | 4X40 | 4X35 |
| PLANCHA SIMPLE | 4X25” | 4X30” | 4X35” | 4X30” |

LA RUTINA CARDIO SIRVE DE CALENTAMIENTO Y DE TRABAJO AEROBICO, REALICELA DE ACUERDO A SU CAPACIDAD.

CONSIDERACIONES PARA COMENZAR LA RUTINA DE EJERCICIOS:

- 1.- Buscar un espacio físico no público (patio, terraza, balcón, pieza grande, etc.)
- 2.- El lugar que usted elija y si está con otra persona, use mascarilla con un espacio prudente de dos metros de distancia.
- 3.- Preocúpese de abrir ventanas, puertas y que se produzca una buena ventilación.
- 4.- En el lugar que usted haga la rutina de ejercicios físicos, preocúpese que no hayan adultos mayores.
- 5.- Usar ropa deportiva adecuada.
- 6.- Calentar con la rutina cardio, pues en su inicio tiene un calentamiento.
- 7.- Tómese el pulso antes de comenzar el calentamiento e inmediatamente terminada los ejercicios en un minuto, al terminar la rutina no debes estar sobre 160 pulsaciones por minuto, si fuese así, descansar hasta que las pulsaciones lleguen a 120 por minuto. Anota las pulsaciones de antes, inmediatamente después y después de un minuto de hacer los ejercicios. Regístralos en el espacio correspondiente.
- 8.- Realice los ejercicios con responsabilidad y considere su condición física.

RUTINAS YOU TUBE

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=285244389116220&id=809198519136865



MEDICIÓN ESCALA DE BORG

| SEMANA | APRECIACIÓN DE ESFUERZO |
|--------|-------------------------|
| 1.- | |
| 2.- | |
| 3.- | |
| 4.- | |

TABLA DE PULSOS

| SEMANA | ANTES DE LOS EJERCICIOS | INMEDIAT. DESPUÉS DE LOS EJERCICIOS | DESPUÉS DE 1 MINUT O TERMINADO LOS EJERC. |
|--------|-------------------------|-------------------------------------|---|
| 1.- | | | |
| 2.- | | | |
| 3.- | | | |
| 4.- | | | |

| | |
|---------|--|
| NOMBRE: | |
| CURSO: | |
| FECHA: | |

Correo profesores: ngonzalez@sanfernandocollege.cl (4° B-C), ttorres@sanfernandocollege.cl (4°A)

Saludos cordiales y realiza los ejercicios con responsabilidad.

Departamento de Educación Física.

San Fernando, 03 de agosto del 2020.-

*La guía lleva N°17, para tener una correlación con las otras asignaturas, lo real es N°11.