

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

PROFESORA  
TATIANA PENDOLA

3° MEDIO



# OBJETIVOS DE APRENDIZAJES

## **Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad**

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.





**RESISTENCIA:** Capacidad, estrechamente vinculada al funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio, para mantener una actividad física con una intensidad dada, durante un tiempo determinado.

**FUERZA:** Definiremos la fuerza como la capacidad física para vencer o soportar una resistencia, estrechamente vinculada al funcionamiento del sistema muscular

## *¿QUÉ SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?*

Son los movimientos fundamentales que realiza el ser humano. Son especiales para que una persona pueda desarrollar su vida sin dificultades, puesto que nos permite desarrollarnos con los demás y con el medio que nos rodea. Existen dos tipos de clasificación:

**Capacidades básicas o condicionales:** fuerza, resistencia y velocidad. Son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas.

**Capacidades complementarias:** flexibilidad, coordinación, equilibrio y relajación.

**VELOCIDAD:** Es la capacidad física para realizar acciones musculares en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia, estrechamente vinculado al funcionamiento del sistema neuromuscular

**FLEXIBILIDAD:** Capacidad de mover los músculos y las articulaciones en toda gama de movimientos, en el máximo recorrido articular, vinculada al sistema osteoarticular

**RELAJACION:** es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental.



**EQUILIBRIO:** Es el control del cuerpo a la fuerza de gravedad. Tipos de equilibrio: Equilibrio estático o postural y Equilibrio dinámico.

**COORDINACION:** Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

**CALENTAMIENTO** Es un conjunto de ejercicios de nuestro cuerpo, el cual tiene como objetivo preparar nuestros músculos y articulaciones para mejorar un rendimiento físico en el ejercicio a realizar a posterior, además de evitar algún tipo de lesión muscular o física.

**Videos complementarios para correcta realización de calentamiento previo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY>

[https://www.youtube.com/watch?v=Y3cZsfVpN\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=Y3cZsfVpN_U)

<https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxrjdQ>

**a) Carrera Suave (al trote):** estos se ejecutan a modo de activación general o de puesta en marcha de todo el organismo.

**b) Movilidad articular:** se trata de calentar más concretamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden lógico, bien ascendente o descendente. (tobillos, rodillas, cadera, hombros...)

**d) Estiramientos:** Mantener el estiramiento al menos 20 segundos sin llegar al dolor. No debemos hacer rebotes ni movimientos bruscos para evitar la lesión.

# PRINCIPIO DE ENTRENAMIENTO

Se refiere a la forma en que una persona selecciona una serie de ejercicios diseñados para mantener o mejorar la condición física. Los modos más utilizados para promover la actividad física son:

1. **FRECUENCIA:** con que frecuencia se realiza el ejercicio.
2. **INTENSIDAD:** que tan vigorosa es la actividad.
3. **TIEMPO:** cuanto tiempo dura el ejercicio.
4. **TIPO DE ACTIVIDAD:** por ejemplo, una actividad aeróbica para la resistencia cardiovascular o entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza.
5. **CAPACIDADES FISICAS SELECCIONADAS:** resistencia, fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación, velocidad, relajación.



## COMO ORGANIZAR **TU** PLAN DE ENTRENAMIENTO

- 1.- Selecciona la capacidad para trabajar (fuerza-resistencia-flexibilidad-etc.).
- 2.- Escoge ejercicios o actividades que te motiven.
- 3.- Define durante cuánto tiempo realizarás el ejercicio (15"-30"-1 min), o bien cuántas repeticiones (10-20-30 Rep.)y cuantas veces en la semana.
- 4.- Destina un tiempo de recuperación entre cada ejercicio.
- 5.- Complemente este entrenamiento con una alimentación sana y una buena hidratación diaria.

[https://www.youtube.com/watch?v=BaJV\\_T7b0ZQ](https://www.youtube.com/watch?v=BaJV_T7b0ZQ) **(hidratación adolescente)**

<https://www.youtube.com/watch?v=jTcHP-wmpVA> **(alimentación adolescente)**

Una sección diaria de actividad debe estar dividida en: INICIO-DESARROLLO-FINAL.



Se debe trabajar 3 secciones mínimas a la semana con un mínimo de 30 minutos de trabajo al día.

ETAPAS	CAPACIDAD FISICA	ALTERNATIVAS DE ACTIVIDAD
INICIO	Calentamiento	Utiliza links en sección calentamiento
PRINCIPAL O DESARROLLO	Resistencia- Fuerza-Equilibrio- Agilidad	Baile entretenido- Zumba-Localizado-Core- Pilates-Etc.
FINAL O VUELTA A LA CALMA	Flexibilidad - Coordinación- Equilibrio- Relajación	Yoga-Malabarismo- Flexibilidad

## EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO DE NICOL DEL 4ºD

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Calentamiento		Calentamiento			Calentamiento	
Baile entretenido Localizado		Baile entretenido Localizado			Baile entretenido Localizado	
Flexibilidad		Flexibilidad			Flexibilidad	

## EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO DE JUANITA DEL 3ºF

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Calentamiento		Calentamiento		Calentamiento		
Zumba pilates		Zumba pilates		Zumba pilates		
Yoga		Malabarismo		Yoga		

Recuerda que en la página del colegio se encuentra a su disposición el material para desarrollar las actividades mencionadas.

**-PLAN DE ACTIVIDAD FISICA DEL SERVICIO LOCAL DE ANDALIEN SUR (baile entretenido, Core, yoga, flexibilidad, malabarismo con pelotita, etc)**

**-LA IMPORTANCIA DEL BAILE EN LA CONDICION FISICA**

**-APRENDIENDO EL METODO PILATES**

**-MUEVETE EN CASA**

**CONSULTAS Y DUDAS AL  
CORREO DE LA  
PROFESORA**

**[gpendola@cesp.cl](mailto:gpendola@cesp.cl)**