

## PLAN APRENDIZAJE REMOTO 4

Liceo Técnico Profesional Bosque Nativo  
Departamento de Educación Física y Salud

### GUÍA DE TRABAJO N°3 NIVEL TERCERO MEDIO

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

- Instrucciones: La fecha de entrega de la planilla de registro será el día **5 de junio**.
- La evidencia, dudas o consultas deben ser enviadas al correo [jose.teke@liceobosquenativo.cl](mailto:jose.teke@liceobosquenativo.cl) del profesor José Luis Teke.
- No es necesario imprimir todo el documento, solo se debe completar y enviar la planilla de las páginas 5 y 6.

**OBJETIVO:** Escoger adecuadamente los ejercicios o actividades de su PLAN DE EJERCICIO y aplicarlos en forma constante.

#### **ACTIVIDADES:**

**Teórico:** Leer y observar los ejercicios propuestos en la guía, para reconocer las categorías de ejercicios disponibles en el CALENTAMIENTO y así mismo, para el desarrollo del PLAN DE EJERCICIOS.

**Práctico:** Escoger los ejercicios propuestos en la guía para su **CALENTAMIENTO** y **PLAN DE EJERCICIOS**, considerando para su aplicación las instrucciones entregadas en esta guía.

**INSTRUCCIONES GENERALES:** Leer e identificar los conceptos de la guía, reconocer las etapas de un PLAN DE EJERCICIOS, distinguir las categorías de actividades y ejercicios para el CALENTAMIENTO y el PLAN DE EJERCICIO, seleccionar los ejercicios que se acomoden a sus metas u objetivos personales y finalmente aplicar su PLAN DE EJERCICIOS entre 1 y 3 veces por semana, dejando registro en la planilla que debe enviar de vuelta. Al final de la guía se adjunta conceptos a modo de ayuda para resolver el calentamiento y plan de ejercicios además de un PPT.

- PARA COMPLETAR LA PLANILLA DEL CALENTAMIENTO Y PLAN DE ENTRENAMIENTO DEBE SELECCIONAR DE LA SIGUIENTE FORMA:

**PARA EL CALENTAMIENTO UN MÍNIMO DE 4 EJERCICIOS.** (Guiarse de PPT con ejercicios)

1 de Elongación

1 de Movilidad articular

1 de Activación cardiovascular

puede repetir 1 o más ejercicios de cualquiera de las 3 categorías.

**PARA EL DESARROLLO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO UN MÁXIMO DE 7 EJERCICIOS.** (Guiarse de PPT con ejercicios)

4 de Fuerza.

2 de Resistencia.

1 de Velocidad.

- DEBE REALIZAR SU PLAN DE EJERCICIO COMO MÍNIMO UNA VEZ A LA SEMANA, AUNQUE LO RECOMENDABLE SON TRES VECES.

## PLAN APRENDIZAJE REMOTO 4

Liceo Técnico Profesional Bosque Nativo  
Departamento de Educación Física y Salud

En la ejecución de cada SESIÓN de su PLAN DE EJERCICIOS siga estas instrucciones:

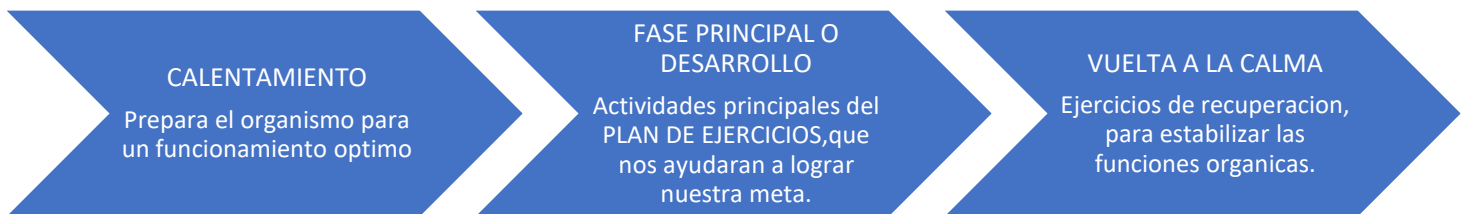
-El **calentamiento** se realiza una sola vez al iniciar su PLAN DE EJERCICIOS.

-El **desarrollo** de su PLAN DE EJERCICIO se ejecutará con 45 segundos de trabajo por cada ejercicio seleccionado, con un descanso de 15 segundos entre cada ejercicio y esta rutina se repetirá en 3 series.

### ÍTEM I

**Reconocer las etapas de un PLAN DE EJERCICIOS.**

#### DIAGRAMA N°1 ETAPAS DEL PLAN DE EJERCICIOS

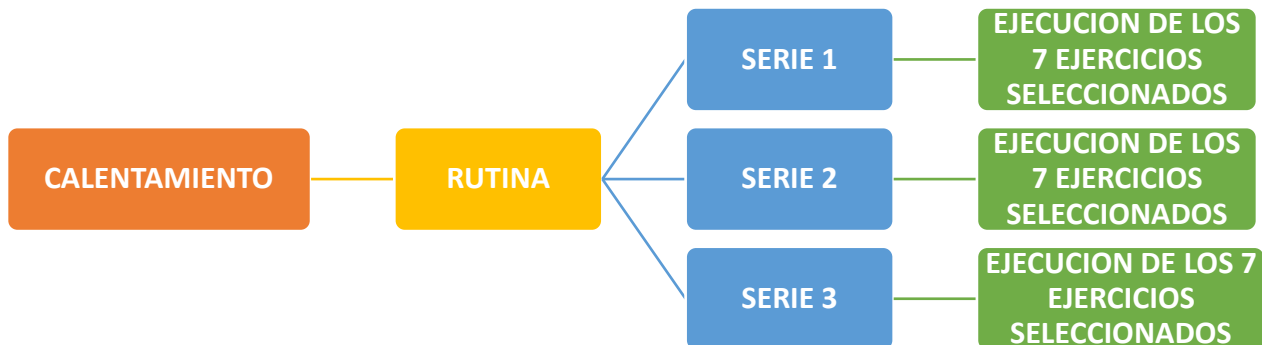


En este diagrama se presentan las tres etapas de un plan de entrenamiento, ustedes han creado su calentamiento y ahora estamos en el proceso de creación del desarrollo o fase principal.

### ÍTEM II

**Aplicación del PLAN DE EJERCICIOS.**

#### DIAGRAMA N°2 RUTINA O SESIÓN DE EJERCICIOS



### ÍTEM III

**Tabla de registro para el PLAN DE EJERCICIOS.**

En las dos siguientes páginas encontrarán la tabla de registro para corregir el calentamiento que entregó en la guía 1 y 2. Además encontrará la tabla para llevar el registro de los ejercicios seleccionados para el desarrollo de su PLAN DE ENTRENAMIENTO.

## PLAN APRENDIZAJE REMOTO 4

Liceo Técnico Profesional Bosque Nativo  
Departamento de Educación Física y Salud

### Ejemplo de relleno PLAN DE ENTRENAMIENTO:

SESIÓN	EJERCICIOS (45 Seg. Trabajo X 15 Seg. Descanso)	TIPO DE EJERCICIO	CANTIDAD REPETICIONES		
			SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Primera Fecha: <b>Lunes 18 de mayo</b>	<b>Abdominales</b>	Fuerza	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>20</b>
	<b>Sentadillas</b>	Fuerza	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	<b>Flexiones</b>	Fuerza	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
	<b>Estocadas</b>	Fuerza	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>
	<b>Trote estático</b>	Resistencia	<b>45 s.</b>	<b>45 s.</b>	<b>45 s.</b>
	<b>Bicicleta suelo</b>	Resistencia	<b>45 s.</b>	<b>45 s.</b>	<b>45 s.</b>
	<b>Velocidad de reacción</b>	Velocidad	<b>45 s.</b>	<b>45 s.</b>	<b>45 s.</b>

- **RECUERDE QUE PUEDE MODIFICAR SU CALENTAMIENTO Y QUE SE SOLICITA RELLENAR 1 SESIÓN COMO MÍNIMO. SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL ENCABEZADO.**
- **LA UNICA EVIDENCIA QUE DEBE ENVIAR AL PROFESOR/A ES LA PLANILLA COMPLETADA QUE APARECE A CONTINUACIÓN EN LAS ULTIMAS HOJAS.**
- **RECUERDE GUIARSE DEL POWER POINT ADJUNTO CON EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y PLAN DE ENTRENAMIENTO.**
- **NO OLVIDEN SEÑALAR LA META U OBJETIVO, QUE ES LO ESPERA LOGRAR AL REALIZAR ESTOS EJERCICIO.**

### ÍTEM IV

#### Leer e identificar conceptos.

#### Plan de ejercicios:

Definición: También conocido como rutina o programa de entrenamiento físico. Es utilizado para distintos objetivos o metas, entre ellas puede ser mejorar la condición física de una persona, rehabilitarlo de alguna lesión física o para contrarrestar los efectos físicos de alguna enfermedad como la diabetes, hipertensión, colesterol alto, entre otras patologías provocadas por la falta de actividad física. El plan de ejercicios se elabora con acompañamiento de un profesional y su aplicación beneficia la condición, la constitución y la naturaleza del cuerpo humano, al entrenarse las cualidades físicas, coordinación y sistema neuromuscular, mejorando la tensión muscular, los tiempos de acción y reacción, así como la energía que disponemos para hacer actividad física.

#### Calentamiento:

Definición: Se entiende como calentamiento al conjunto de ejercicios ordenados y graduados de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar al organismo para la productividad físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente evitando lesiones. La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de forma paulatina, para que, desde el comienzo podamos rendir al máximo.

#### Vuelta a la calma:

Definición: Son los ejercicios realizados para reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo. Los principales objetivos de la recuperación son normalizar y equilibrar las funciones orgánicas del cuerpo en general,

## PLAN APRENDIZAJE REMOTO 4

Liceo Técnico Profesional Bosque Nativo  
Departamento de Educación Física y Salud

reestableciendo la energía gastada durante el ejercicio y ayudando a eliminar los desechos producidos por el cuerpo durante el ejercicio.

### Sesión de ejercicios:

Definición: Es la aplicación real del entrenamiento, la puesta en práctica de la rutina completa de ejercicios, por lo tanto, la sesión es la unidad de medición usada para monitorear el plan de ejercicios, los objetivos y el progreso. Por ejemplo: realizar tu plan de ejercicios 3 veces a la semana, significa que trabajaste 3 sesiones de ejercicios.

### Serie:

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

### Repetición:

Definición: Se entiende por repeticiones el número de veces seguidas que repite un mismo movimiento o ejercicio.

### Intensidad:

Definición: La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar cierta actividad. Y las respuestas más precisas las encontraremos en esta tabla que clasifica los ejercicios según frecuencia cardíaca (16 años) y duración de intervalos.

**TABLA DE INTENSIDAD**

<b>ZONA OBJETIVO</b>	<b>INTENSIDAD %</b>	<b>FRECUENCIA CARDIACA (16 años)</b>	<b>DURACIÓN DE INTERVALOS</b>	<b>BENEFICIO-EFECTO FISIOLÓGICO</b>
MUY SUAVE	50-60 %	102-122 rpm	15-30 minutos	Acelera la recuperación tras el esfuerzo. Prepara el sistema muscular para el ejercicio. Entrenamiento de recuperación.
SUAVE	60-70 %	122-143 rpm	30-60 minutos	Incrementa el ritmo metabólico. Aumenta la resistencia aeróbica. Entrenamiento de adelgazamiento.
MODERADA	70-80 %	143-163 rpm	10-60 minutos	Aumenta la resistencia aeróbica. Mejora la circulación y capilarización muscular. Entrenamiento cardiovascular por excelencia.
INTENSA	80-90 %	163-184 rpm	1-5 minutos	Aumenta la tolerancia anaeróbica. Mejora la resistencia a altas velocidades. Entrenamiento en el umbral anaeróbico.
MÁXIMA	90-100 %	184-204 rpm	0-2 minutos	Tonifica el sistema neuromuscular. Aumenta la velocidad máxima de sprint en carrera.

## PLAN APRENDIZAJE REMOTO 4

Liceo Técnico Profesional Bosque Nativo  
Departamento de Educación Física y Salud

### PLAN DE EJERCICIO

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Semana: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ a \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Meta/Objetivo personal: \_\_\_\_\_

#### Calentamiento Físico (COMPLETAR) GUIARSE DE PPT

N°	FECHA	EJERCICIO/ACTIVIDAD	TIPO	TIEMPO	REPET.	INTENSIDAD	OBSERVACIÓN
01			Mov. Articular			Suave	
02			Elongación			Suave	
03							
04			Ac. Cardio			moderado	

#### Desarrollo o Fase Principal (COMPLETAR) GUIARSE DE PPT

SESIÓN	EJERCICIOS (45 Seg. Trabajo X 15 Seg. Descanso)	TIPO DE EJERCICIO	CANTIDAD REPETICIONES		
			SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Primera Fecha:		Fuerza			
		Fuerza			
		Fuerza			
		Fuerza			
		Resistencia			
		Resistencia			
		Velocidad			
Segunda Fecha:		Fuerza			
		Fuerza			

**PLAN APRENDIZAJE REMOTO 4**

Liceo Técnico Profesional Bosque Nativo  
Departamento de Educación Física y Salud

		Fuerza			
		Fuerza			
		Resistencia			
		Resistencia			
		Velocidad			
Tercera Fecha:		Fuerza			
		Fuerza			
		Fuerza			
		Fuerza			
		Resistencia			
		Resistencia			
		Velocidad			



# LICEO TÉCNICO PROFESIONAL BOSQUE NATIVO

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



## Importancia de la Actividad Física...

- La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener buena salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental.

La actividad física tiene el potencial de reducir la gravedad de las infecciones por COVID-19. Esto está relacionado con lo que sucede en los pulmones durante una infección.

Ejercitarse de forma regular contribuye a mejorar el Sistema Inmune, mejorando la capacidad corporal de combatir enfermedades comunes.

# ENTRENA EN CASA...

Lo Que necesitas para entrenar en casa es:

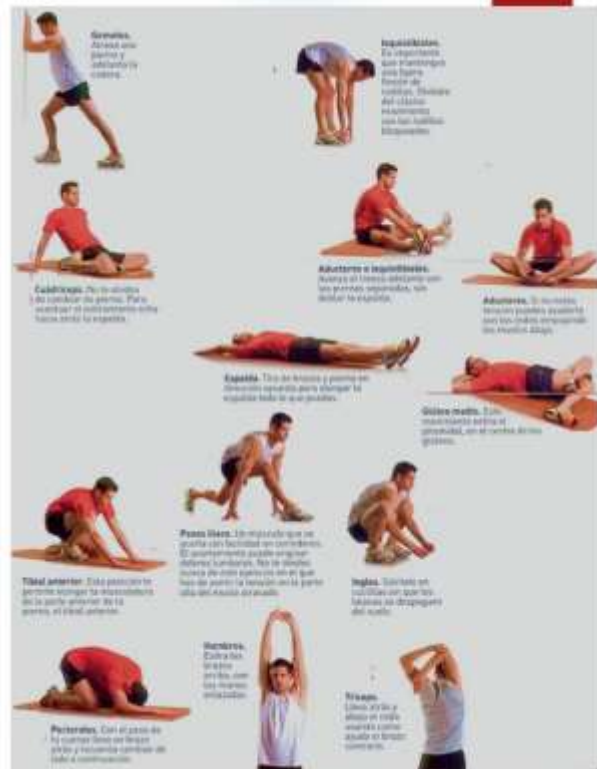
- ▶ Un espacio para moverte
- Ropa cómoda y acorde a la actividad
- Cronómetro o celular
- Agua para hidratarte
- Música motivadora.



# CALENTAMIENTO...

## 1. Ejercicios de elongación:

La elongación es una parte imprescindible del calentamiento, aquí tienes una serie de ejercicios que puedas ejecutar.





# CALENTAMIENTO...

## 2. Ejercicios Cardiovascular (Resistencia):

a) Trote a distancia o estático si no tienes suficiente espacio.



b) Bicicleta:



# CALENTAMIENTO...

## 3. Ejercicios de movilidad articular:



## PLAN DE EJERCICIOS...

- Para desarrollar el PLAN DE EJERCICIO o RUTINA DE ENTRENAMIENTO debes seleccionar los ejercicios que se acomoden a sus metas u objetivos personales y finalmente aplicar su PLAN DE EJERCICIOS entre 1 y 3 veces por semana, dejando registro en la planilla que debe enviar de vuelta.

**RECUERDA:**

**45 SEGUNDOS DE TRABAJO  
POR  
15 SEGUNDOS DE DESCANSO  
(45" x 15")**



## PLAN DE EJERCICIOS...

**1. Ejercicios de fuerza:**

a) Flexiones de brazos



b) Abdominales



c) Sentadillas



d) Estocadas



e) Plancha



f) Tríceps en banco



## PLAN DE EJERCICIOS...

g) Elevación de talones



h) Burpees



i) Sentadilla isométrica (pared)



j) Glúteos



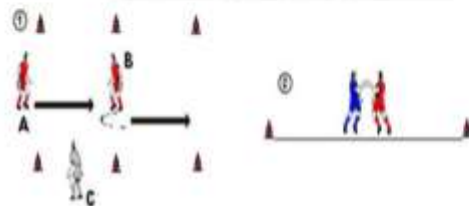
## PLAN DE EJERCICIOS...

### 2. Ejercicios de velocidad:

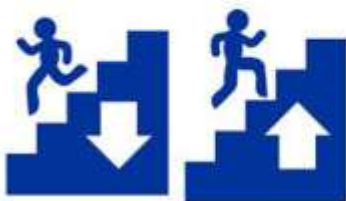
a) Skipping



b) Velocidad - reacción



c) Subir y bajar escaleras



## PLAN DE EJERCICIOS...

### 3. Ejercicios de Resistencia:

a) Trote estático



b) Bicicleta en el suelo



c) Saltar la cuerda



## PLAN DE EJERCICIOS...

### 3. Ejercicios de Resistencia:

d) Estilos de danzas



e) Aerobox



f) Zumba



g) Baile Entretenido

