



Liceo Nuestra Señora María Inmaculada del Bosque
Departamento de Artes, Tecnología, Educación física y talleres

Profesor: Mauricio Manzur M.

Asignatura: Educación Física

Nivel: 1º Medio

Correo Electrónico: Mauricio.manzur@liceonsmariainmaculada.cl

“Guía N°6”

Parte Principal Sesión de Entrenamiento

Objetivo:

-Autoevaluación de la condición física a través de la relación cintura-cadera (RCC),
VOLVER A TOMAR MEDIDAS.

-Trabajar con la estructura de una sesión de entrenamiento, específicamente PARTE PRINCIPAL.

-Continuar con la práctica de actividad física.

¿Respondiste el cuestionario de la guía anterior?

Si no lo hiciste puedes hacerlo en el siguiente link

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfVenDBa3RhmR06Tm_LILyKWXHLR6kkO_NAKvpd7qtU4RTOAQ/viewform?usp=sf_link

Recuerda que NO debes imprimir el cuadernillo



**¿Sabías que tenemos Instagram y puedes hacer llegar tus dudas a través de la red social?
@educacionfi**



ACTIVIDADES:

1.- Autoevaluación de la condición física a través de la relación cintura-cadera (RCC):

Volver a tomar medidas para llevar un registro, y anotarlos en la tabla de registros de la guía anterior (Guía N°5).

2.- Leer comprensivamente página 47 y 48 del cuadernillo:

“II PARTE: PARTE PRINCIPAL” (Anexadas al final de la guía)

3.- Diseña una sesión de entrenamiento, considerando solo la parte principal, es decir el desarrollo. Utiliza la siguiente tabla, indicando tres ejercicios o actividades que vayan en la parte principal de la sesión de entrenamiento.

Parte de la sesión	Nombre del ejercicio o actividad	Descripción del ejercicio o actividad	Cantidad de Series	Tiempo de cada serie
DESARROLLO				

4.- Diseña un circuito de estaciones tomando en cuenta las especificaciones que encontraras en la página 48, bajo el título **“EJERCICIOS EN CIRCUITO”**. *Puedes dibujar el circuito en la siguiente página.*

EJERCICIOS EN CIRCUITO

El entrenamiento en circuito es la ejecución de diversos ejercicios de diferentes efectos con o sin implementos que se hacen en lugares previamente asignados llamados estaciones.

Normas del circuito de entrenamiento:

- Es recomendable trabajar de 6 a 12 estaciones que variarán de acuerdo con los objetivos específicos que se estén buscando.
- Cada estación de ejercicios se puede hacer por tiempo, o por cantidad de repeticiones.
- El tiempo mínimo es generalmente de 15 segundos y las repeticiones al menos 10.
- Entre la finalización de un ejercicio y el comienzo del otro en la siguiente estación, se realiza una pausa, que puede ser activa o pasiva.
- Cuando es activa se pasa a la ubicación siguiente corriendo a baja o mediana intensidad. Si es pasiva se cambia caminando y esperando a la señal de inicio de la nueva estación.
- En caso que se pase corriendo, las distancias entre estaciones pueden ser más grande, para aumentar la dificultad del circuito.
- No debe trabajarse entre dos estaciones un mismo grupo muscular.
- Los ejercicios deben ser de fácil ejecución.
- Se realizan de dos a tres repeticiones seguidas o con descanso.



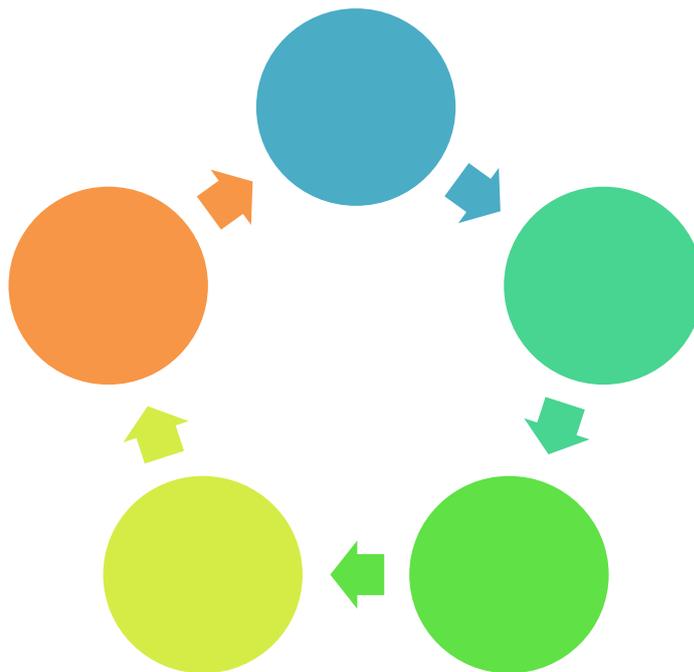
Completa la siguiente información para saber de qué forma se debe ejecutar el circuito:

Tiempo o cantidad de repeticiones en cada estación: _____

Tiempo entre cada estación: _____

Cuántas vueltas al circuito hay que dar: _____

Escribe completando el grafico el nombre de cada ejercicio, y a continuación busca e inserta imágenes o dibujos representativos de cada ejercicio



5.- Ejecuta el circuito de estaciones que acabas de diseñar en la actividad N°4, y responde las siguientes preguntas:

- a) ¿Cómo te sentiste al terminar el circuito?
- b) ¿Lograste terminar cada estación que diseñaste?
- c) ¿Modificarías algo del circuito de estaciones después de haberlo puesto en práctica?



Extracto cuadernillo Educación Física 2020 Página 47 y 48.

PÁGINA 47

II PARTE: PARTE PRINCIPAL

1. DEFINICIÓN:

Es aquella en la que se desarrolla el tema central de la sesión. La selección de las actividades, ejercicios y juegos se hará sobre la base de los objetivos establecidos y es en esta fase cuando se alcanzan los períodos de mayor intensidad física, debiéndose cuidar al máximo los aspectos relativos a las características de las cargas de esfuerzo y a sus correspondientes descansos o recuperaciones.

2. OBJETIVO:

- Esta parte está destinada a cumplir el objetivo específico de la sesión de entrenamiento.
- Efectuar el trabajo más exigente correspondiente al objetivo de la sesión.

3. DURACIÓN:

La duración de la parte principal suele ser entre 35 y 40 minutos.

4. METODOLOGÍA:

1. Todas las actividades que se realizarán en la sesión de entrenamiento
2. La dosificación de las actividades
3. La recuperación entre actividades
4. Métodos organizativos para el desarrollo del entrenamiento
5. Métodos de trabajo que se utilizarán para cada actividad
6. Tiempo de trabajo y de recuperación.



PÁGINA 48

ORDEN DE LAS ACTIVIDADES

1° Actividades técnicas y tácticas

Cuando las actividades solamente son técnicas y tácticas, se sugiere planificar la realización en primer lugar de las más simples para llegar posteriormente a las más complejas, pudiendo terminar con otras actividades simples. El mayor tiempo dedicado a una determinada actividad, está relacionado con el objetivo propuesto para la Unidad de entrenamiento.

2° Actividades físicas.

Para la realización de las actividades físicas, se deberá planificar primero las de rapidez y coordinación, antes que las de fuerza o resistencia, las que se realizarán después.

- Realizar ejercicios de estiramientos después de combinaciones de ejercicios con una carga significativa sobre los músculos; esto permitirá una recuperación más rápida, y evitará que el cansancio se intensifique.

EJERCICIOS EN CIRCUITO

El entrenamiento en circuito es la ejecución de diversos ejercicios de diferentes efectos con o sin implementos que se hacen en lugares previamente asignados llamados estaciones.

Normas del circuito de entrenamiento:

- Es recomendable trabajar de 6 a 12 estaciones que variarán de acuerdo con los objetivos específicos que se estén buscando.
- Cada estación de ejercicios se puede hacer por tiempo, o por cantidad de repeticiones.
- El tiempo mínimo es generalmente de 15 segundos y las repeticiones al menos 10.
- Entre la finalización de un ejercicio y el comienzo del otro en la siguiente estación, se realiza una pausa, que puede ser activa o pasiva.
- Cuando es activa se pasa a la ubicación siguiente corriendo a baja o mediana intensidad. Si es pasiva se cambia caminando y esperando a la señal de inicio de la nueva estación.
- En caso que se pase corriendo, las distancias entre estaciones pueden ser más grande, para aumentar la dificultad del circuito.
- No debe trabajarse entre dos estaciones un mismo grupo muscular.
- Los ejercicios deben ser de fácil ejecución.
- Se realizan de dos a tres repeticiones seguidas o con descanso.

