



COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN

Guía de Trabajo N° 2 Segundo semestre
Educación física y Salud

Profesor: Mauricio Alejandro Elgueta Umanzor

Curso: 4º Medio

Fecha: Semana del 21 de Septiembre del 2020

Objetivos de aprendizaje:

- Promover el bienestar, el autocuidado y la vida activa
- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Correo para consultas: tareasedfisicajbd@gmail.com

EN ASUNTO INDICAR CURSO Y NOMBRE PARA FACILITAR REVISION

FORMA DE EVALUCION: Creación de plan de entrenamiento. Entrega formal en fecha indicada para revisión por el profesor.

OBSERVACIONES IMPORTANTES:

- Próxima clase (octubre posiblemente) se evaluará su plan de entrenamiento completo por medio de rubrica o pauta de evaluación. Mandar su plan de entrenamiento completo la fecha indicada. Aproveche de terminarlo, modificarlo o hacer consultas desde ya.
- Justificaciones solamente pueden realizarlas el apoderado
- **IMPORTANTE:** Mandar sus actividades del primer semestre para evaluación (foto de su cuaderno). Recuerde que MINEDUC exige nota. No hay promoción automática.

OBJETIVOS:

- Obtener, de forma paulatina, conocimientos bases de salud y ejercicio para la generación de un plan de entrenamiento propio.
- Generar adaptaciones anatómicas.

LAS TAREAS CONSTAN DE 2 PARTES

I.- REALIZAR EN TU CUADERNO (CON LETRA CLARA), POWERPOINT O WORD:

Plan de entrenamiento de al menos 4 días a la semana. Que conste de calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma (elongación, relajación, etc.)

En caso de ser rutina de algún video desglose ejercicio por ejercicio con sus respectivos tiempos repeticiones series o pausas. Adjuntando siempre su porcentaje al que está trabajando en Frecuencia cardiaca o Repetición máxima según corresponda.

Considere:

- No realizar ejercicio en los mismos grupos musculares 2 días seguidos en caso de trabajo de pesas o cargas externas.
- Utiliza el siguiente formato

PAUTA DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE:

CURSO:

FECHA:

OBJETIVO DE SU ENTRENAMIENTO: EJEMPLO, Desarrollar fuerza máxima por medio del trabajo de pesas

Datos	
FcMax (frecuencia cardíaca máxima)	
IMC	
Días a la semana de entrenamiento	

RUTINA DIA 1

MOMENTO	actividades	Series y repeticiones
Calentamiento (1 actividad)	- Ejemplo: Saltar la cuerda por 5 minutos manteniendo mi frecuencia cardiaca máxima (FcMax) al 80%	- 5 minutos
Desarrollo: (al menos 4 ejercicios) en caso de ser rutina extraída de internet desglosar y anexar link aquí. Como los HIIT	- Ejemplo de pesas: trabajo de bíceps braquial con pesas de 30 kgs equivalentes al 80% de mi fuera máxima. - Ejemplo trabajo por FcMAX trabajo de HIIT o rutina pauteada sin peso extra al 80% de mi FcMax. Link en caso de haberlo en caso de no desglosar: Ejemplo, plancha frontal, lateral izquierda y derecha.	- 3 series de 5 repeticiones y 3 minutos de pausa. - oner repeticiones o tiempos de ejecución, ejemplo: 30 segundos de ejecución con 20 de descanso y 1 minuto de descanso total. 2 repeticiones de la rutina
Vuelta a la calma (1 actividad)	Elongación	Trabajo de elongación tren inferior, tren superior, etc

RUTINA DIA 2

MOMENTO	actividades	Series y repeticiones
Calentamiento (1 actividad)		

Desarrollo: (al menos 4 ejercicios) en caso de ser rutina extraída de internet desglosar y anexar link aquí. Como los HIIT		
Vuelta a la calma (1 actividad)		

RUTINA DIA 3

MOMENTO	actividades	Series y repeticiones
Calentamiento (1 actividad)		
Desarrollo: (al menos 4 ejercicios) en caso de ser rutina extraída de internet desglosar y anexar link aquí. Como los HIIT		
Vuelta a la calma (1 actividad)		

RUTINA DIA 4

MOMENTO	actividades	Series y repeticiones
Calentamiento (1 actividad)		
Desarrollo: (al menos 4 ejercicios) en caso de ser rutina extraída de internet desglosar y anexar link aquí. Como los HIIT		
Vuelta a la calma (1 actividad)		

ANEXOS para desarrollar tu plan de entrenamiento:

Tabla de cargas:

Tipo de Carga	Tipo de Fuerza	% de Trabajo	Intensidad	Series	Repetic.	Pausa	Recuperac.	Efecto Fibra
Máxima	Máxima	80 - 90%	Variable	4 a 5	2 a 8	3 a 5 m	48 hrs.	Hipertrofia
Considerable	Sub. Max.	65 - 75%	Lent, Flu.	3 a 4	10 - 25	2 a 3 m	24 - 48 h	Gran Hip.
Medianas	Rápida	30 - 60%	Sub. Max	3 a 4	8 a 10	3 a 4 m	12 - 18h	Hip. débil
Pequeñas	Resistencia	30 - 50%	Variable	2 a 3	20 - 40	1 a 2 m	6 horas	Hip. débil

Tabla de porcentajes por peso:

Tabla para determinar el peso de acuerdo con el valor porcentual requerido													
Kg	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
5	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5
10	4	4,50	5,0	5,50	6	6,50	7,0	7,50	8	8,50	9,0	9,50	10
15	6	6,75	7,5	8,25	9	9,75	10,5	11,25	12	12,75	13,5	14,25	15
20	8	9,00	10,0	11,00	12	13,00	14,0	15,00	16	17,00	18,0	19,00	20
25	10	11,25	12,5	13,75	15	16,25	17,5	18,75	20	21,25	22,5	23,75	25
30	12	13,50	15,0	16,50	18	19,50	21,0	22,50	24	25,50	27,0	28,50	30
35	14	15,75	17,5	19,25	21	22,75	24,5	26,25	28	29,75	31,5	33,25	35
40	16	18,00	20,0	22,00	24	26,00	28,0	30,00	32	34,00	36,0	38,00	40
45	18	20,25	22,5	24,75	27	29,25	31,5	33,75	36	38,25	40,5	42,75	45
50	20	22,50	25,0	27,50	30	32,50	35,0	37,50	40	42,50	45,0	47,50	50
55	22	24,75	27,5	30,25	33	35,75	38,5	41,25	44	46,75	49,5	52,25	55
60	24	27,00	30,0	33,00	36	39,00	42,0	45,00	48	51,00	54,0	57,00	60
Kg	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
65	26	29,25	32,5	35,75	39	42,25	45,5	48,75	52	55,25	58,5	61,75	65
70	28	31,50	35,0	38,50	42	45,50	49,0	52,50	56	59,50	63,0	66,50	70
75	30	33,75	37,5	41,25	45	48,75	52,5	56,25	60	63,75	67,5	71,25	75
80	32	36,00	40,0	44,00	48	52,00	56,0	60,00	64	68,00	72,0	76,00	80
85	34	38,25	42,5	46,75	51	55,25	59,5	63,75	68	72,25	76,5	80,75	85
90	36	40,50	45,0	49,50	54	58,50	63,0	67,50	72	76,50	81,0	85,50	90
95	38	42,75	47,5	52,25	57	61,75	66,5	71,25	76	80,75	85,5	90,25	95
100	40	45,00	50,0	55,00	60	65,00	70,0	75,00	80	85,00	90,0	95,00	100
105	42	47,25	52,5	57,75	63	68,25	73,5	78,75	84	89,25	94,5	99,75	105
110	44	49,50	55,0	60,50	66	71,50	77,0	82,50	88	93,50	99,0	104,50	110
115	46	51,75	57,5	63,25	69	74,75	80,5	86,25	92	97,75	103,5	109,25	115
120	48	54,00	60,0	66,00	72	78,00	84,0	90,00	96	102,00	108,0	114,00	120
125	50	56,25	62,5	68,75	75	81,25	87,5	93,75	100	106,25	112,5	118,75	125
130	52	58,50	65,0	71,50	78	84,50	91,0	97,50	104	110,50	117,0	123,50	130
135	54	60,75	67,5	74,25	81	87,75	94,5	101,25	108	114,75	121,5	128,25	135
140	56	63,00	70,0	77,00	84	91,00	98,0	105,00	112	119,00	126,0	133,00	140
145	58	65,25	72,5	79,75	87	94,25	101,5	108,75	116	123,25	130,5	137,75	145
150	60	67,50	75,0	82,50	90	97,50	105,0	112,50	120	127,50	135,0	142,50	150
155	62	69,75	77,5	85,25	93	100,75	108,5	116,25	124	131,75	139,5	147,25	155
160	64	72,00	80,0	88,00	96	104,00	112,0	120,00	128	136,00	144,0	152,00	160
165	66	74,25	82,5	90,75	99	107,25	115,5	123,75	132	140,25	148,5	156,75	165
170	68	76,50	85,0	93,50	102	110,50	119,0	127,50	136	144,50	153,0	161,50	170
175	70	78,75	87,5	96,25	105	113,75	122,5	131,25	140	148,75	157,5	166,25	175
180	72	81,00	90,0	99,00	108	117,00	126,0	135,00	144	153,00	162,0	171,00	180
185	74	83,25	92,5	101,75	111	120,25	129,5	138,75	148	157,25	166,5	175,75	185
190	76	85,50	95,0	104,50	114	123,50	133,0	142,50	152	161,50	171,0	180,50	190
195	78	87,75	97,5	107,25	117	126,75	136,5	146,25	156	165,75	175,5	185,25	195
200	80	90,00	100,0	110,00	120	130,00	140,0	150,00	160	170,00	180,0	190,00	200
205	82	92,25	102,5	112,75	123	133,25	143,5	153,75	164	174,25	184,5	194,75	205

Frecuencia cardiaca:

ZONA OBJETIVO	INTENSIDAD % DE FC MAX	DURACIÓN DE INTERVALOS	BENEFICIOS FISIOLÓGICOS EFECTO DEL ENTRENAMIENTO
5. MÁXIMA	90 - 100%	0 - 2 minutos	Tonifica el sistema neuromuscular Aumenta la velocidad máxima de sprint en carrera Entrenamiento para profesionales
4. INTENSA	80 - 90%	1 - 5 minutos	Aumenta la tolerancia anaeróbica Mejora la resistencia a altas velocidades Entrenamiento en el umbral anaeróbico
3. MODERADA	70 - 80%	10 - 60 minutos	Aumenta la resistencia aeróbica Mejora la circulación y capilarización muscular Entrenamiento cardiovascular por excelencia
2. SUAVE	60 - 70%	30 - 60 minutos	Incrementa el ritmo metabólico Aumenta la resistencia aeróbica Entrenamiento de adelgazamiento
1. MUY SUAVE	50 - 60%	15 - 30 minutos	Acelera la recuperación tras el esfuerzo Prepara el sistema muscular para el ejercicio Entrenamiento de recuperación

ZONAS DE ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR - www.todomountainbike.es