

Plan de entrenamiento físico

OA 3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

Instrucciones: Lee comprensivamente la siguiente guía y posteriormente, desarrolla las actividades planteadas en tu cuaderno o computadora.

1. ¿Qué es un plan de entrenamiento físico?

Un programa de entrenamiento físico es un modelo sistemático y detallado realizado para determinar la actividad física correcta y eficiente en función de las características físicas de un individuo.



1. ¿Para qué nos sirve el plan de entrenamiento físico?

El objetivo de un plan de entrenamiento es mejorar la condición, la constitución y la naturaleza del cuerpo en cuanto a flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia, equilibrio, agilidad, coordinación y energía. Permite mejorar el funcionamiento del sistema neuromuscular, aumentar la tensión muscular, y mejorar los tiempos de acción y reacción.

2. ¿Qué beneficios me puede otorgar el tener un plan de entrenamiento?

A nivel estructural y de salud, nuestro cuerpo puede obtener un gran número de beneficios no solo para nuestro aspecto, sino también a nuestra vida cotidiana.

Beneficios biológicos:

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.

Beneficios psicológicos:

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión.
- Aumenta el estado de alerta.

Actividades


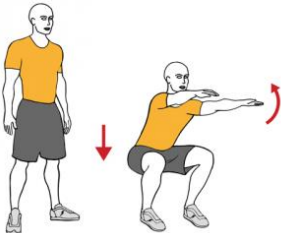


Instrucciones: De acuerdo a lo realizado en las clases virtuales de Educación Física deberán crear su propio plan de entrenamiento (Considerando su capacidad física), en donde seleccionarán **15 ejercicios de Fuerza y 1 de tu capacidad aeróbica.**

- Deberán realizar y editar un video que muestre lo anteriormente mencionado, realizando 3 repeticiones por ejercicio (Por ejemplo si selecciona “Flexiones de brazos” deberá realizar 3 repeticiones).

Ejercicios a realizar:

- 5 De tren superior (Flexión de brazos “con o sin apoyo”, Plancha, Levantar con las manos una botella con agua (Bíceps), Burpees.
- 5 De tren inferior (Sentadilla “a 90° o Sentadilla profunda”, Extensión de isquiotibial, Estocada frontal o lateral, gastronemios (Ponerse de puntitas)
- 5 De tronco (Abdominales “Laterales o normales” , Plancha, Dorsales, Oblicuos
- 1 Aeróbico (1 minuto) (Skipping, Tijeras, Elevación de rodillas, Trote de 5mm)

- Una vez escojas tus ejercicios completa el siguiente cuadro hacia abajo (**Se debe añadir el nombre y buscar una fotografía del ejercicio**):

| Ejercicios de Tren superior | Ejercicios de Tren inferior | Ejercicios de Tronco | Ejercicio Aeróbico |
|---|--|--|---|
| <p><i>Ej: Plancha</i></p>  | <p><i>Sentadilla</i></p>  | <p><i>Abdominales con toque de tobillos</i></p>  | <p><i>Tijeras</i></p>  |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |