

MATERIAL DE APOYO (30/03 A 15 /4) EDUCACIÓN FÍSICA	Liceo politécnico san luis	Primera y segunda unidad
	Curso	2* y 3 * medios
Profesores Javier Maira Juan Eduardo Sandoval	Fecha de Entrega	

Objetivo de Aprendizaje	INSTRUCCIONES y/o ESPECIFICACIONES EVALUATIVAS
Conocer sistemas de entrenamiento orientado a lograr preparar a los alumnos que aprendan a ponerlos en práctica según sus objetivos personales.	<ul style="list-style-type: none"> - Contestar la guía de forma online, por lo que procure que se entienda su respuesta. - No invente ejercicios ni saque ejercicios de internet, recuerde los ejercicios vistos en clases el 2019 y con esto es suficiente. - La guía es parte de la evaluación final (nota acumulativa con la tarea anterior y las que vendrán)

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

Los sistemas de entrenamiento son un conjunto métodos, actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física, todos estos sistemas se ajustan a cada persona, dependiendo de sus objetivos y de su nivel de entrenamiento.

Tipos de entrenamiento hay tantos como tu imaginación alcance a planear, es por esto que es importante realizarse la pregunta ¿para qué voy a utilizar ese sistema de entrenamiento? El saber donde quiero llegar, hará más fácil la elección.

Algunos ejemplos de entrenamiento son:

- Resistencia (aeróbica, anaeróbica, general)
- Entrenamiento continuo constante
- Entrenamiento continuo variable
- Fartlek
- Entrenamiento con intervalos
- Entrenamiento por repetición
- Entrenamiento de Fuerza

El Crossfit, es otro sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad. Se realizan diferentes movimientos funcionales a alta intensidad durante períodos de tiempo no muy largos.

Independiente de la opinión de los expertos o aficionados a este sistema de entrenamiento, si provoca o no lesiones, si es recomendable o no, nos hemos dirigido específicamente a éste para presentarles algunos términos que se utilizan en esta disciplina y que usaremos para aprender sobre éstos y aprender a entrenar en casa.

AMRAP (As Many Rounds o Reps As Possible)

Consiste en realizar el mayor número de rondas posibles de las combinaciones de ejercicios dadas en un tiempo determinado.

Ejemplo:

AMRAP de 20 minutos (Dispones de 20 minutos para hacer la mayor cantidad de rondas que puedas)

Trote de 400 metros

10 push up o flexiones de brazos

30 squat o sentadillas

(estos 3 ejercicios son una ronda y debes realizar la mayor cantidad de rondas posibles)

Se recomienda realizar este entrenamiento con ejercicios que signifiquen un reto para uno y hagan que des lo mejor de ti, Se puede contar las rondas que realizas y luego de un tiempo volver a realizar el AMRAP y ver como ha avanzado tu estado físico.

EMOM (Every Minute On a Minute)

En este entrenamiento se busca realizar cierto número de repeticiones de un ejercicio (o varios) dentro de un minuto durante el mayor número de minutos posible. Es importante darle cierta velocidad a este entrenamiento y terminar el ejercicio dado en el mejor tiempo posible y el resto de tiempo que quede, descansar.

Ejemplo:

EMOM de 16 minutos

10 saltos arriba de un cajón

20 push up o flexiones de brazos

30 mountain climbers

40 jumping jack

En el minuto 1 deberá realizar los 10 saltos, si le sobra tiempo del minuto lo puede descansar. Cuando empiece el minuto 2 debe comenzar con los 20 push up y realizarlos en el menor tiempo posible, si le queda tiempo lo descansa. Minuto 3 los mountain climbers y minuto 4 los 40 jumpng jack. En el minuto 5 debe volver a empezar con el ejercicio del minuto 1, los 10 salto arriba del cajón.

Por lo que el sujeto que está entrenando, dará 4 rodadas de los ejercicios propuestos.

Importante: Si el sujeto que entrena, no alcanza a realizar los ejercicios dentro del minuto, al comenzar el siguiente minuto debe dejar de hacerlos y realizar el que sigue que le corresponde.

FOR TIME O POR TIEMPO

Otra forma de entrenamiento que consiste en realizar cierta rutina de ejercicios como meta, en el menor tiempo posible, señalándose un tiempo de corte para terminar.

Ejemplo:

FOR TIME 20 minutos

40 burpees

20 push up

100 saltos de cuerda

20 push up

40 burpees

El sujeto que entrena debe realizar todos esos ejercicios en el mejor tiempo posible, y existe un tiempo de corte de 20 minutos, en donde si no alcanza a los 20 minutos el entrenamiento finaliza.

TABATA

Entrenamiento de 8 rondas en las que se realizan 20 segundos de ejecución de un ejercicio intenso, seguido de 10 segundos de descanso. En total suelen ser de 4 minutos.

Ejemplo:

TABATA

Push up

Squats

ACTIVIDAD

1. Realiza un ejemplo de cada entrenamiento expuesto anteriormente, con ejercicios que tu realizarías con material disponible en tu casa o sin implemento y con un tiempo que tu consideres que es apropiado para ti y tu condición física.
2. Realiza un EMOM (pero realizaremos una modificación en este entrenamiento, será sin tiempo. Debes realizar 10 burpees cada minuto, recuerda que el tiempo que te sobra es de descanso. El EMOM finaliza cuando en el minuto no alcanzas a realizar los 10 burpees. Anota el minuto que finalizó tu EMOM.

Importante que ejecutes bien los burpees, desde la posición de pie, vas al suelo pecho apoyado en el suelo, luego realizando una flexión de rodillas, te pones de pie y saltas, hasta la extensión de caderas.

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU> (ejecución correcta de los burpees)