|  |
| --- |
| *“El mandamiento es una lámpara, la enseñanza es una luz y la disciplina es el camino de la vida” (Proverbios 6:23)* |

**GUÍA DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA I° MEDIO**

**Unidad:** Ejercicio Físico y Salud

**Tema:** Medios y Métodos para el Desarrollo de la Aptitud Física.

**Objetivo:** Conocer y entender concepto de Entrenamiento físico deportivo

1. **Entrenamiento Deportivo:**

"El Entrenamiento Deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo." (Mora Vicente 1995)

A continuación, la explicación de la definición de entrenamiento deportivo...

1. Proceso planificado y complejo. - El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para alcanzar los objetivos en cada período de entrenamiento y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).
2. Organiza cargas de entrenamiento. - La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.
3. Cargas progresivamente crecientes. - La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
4. Estimulan supe compensación. - Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. Aplicada la carga, el cuerpo tras descansar, aumenta su nivel inicial.
5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades. - La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades condicionantes (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas coordinativas (coordinación y equilibrio) del deportista.
6. Aumentar el rendimiento deportivo. - La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.
7. **Entrenamiento de la Resistencia:**   
     
   **Aeróbica y Anaeróbica**

Para el desarrollo y mejora de la resistencia deberemos utilizar métodos de entrenamiento: continuos y fraccionados.

*Los métodos continuos* son aquellos en los que la actividad física no se interrumpe, sino que continua durante todo el tiempo.

Los métodos continuos se dividen en uniformes (la intensidad, velocidad de ejecución es constante) y variables (se producen cambios en el ritmo de la actividad)

1. Método Continúo Uniforme. - Se realizan actividades sin pausa, durante mucho tiempo, de intensidad baja y media, aunque constante. Por ejemplo, nadar trotar media hora sin parar a la misma velocidad. Recomendado para los periodos de preparación general. Mantiene y desarrolla la resistencia aeróbica.
2. Método Continúo Variable. - Para actividades de menos tiempo de duración que en el método anterior, también de forma continua, sin parar, aunque variando la intensidad, siendo baja – media durante el mayor tiempo, intercalada con periodos cortos de intensidad submáxima – máxima.

Por el contrario, *Los métodos fraccionados* tienen unos periodos de interrupción, una pausa, que le sirve al deportista para recuperarse.

*Los métodos fraccionados* son de dos tipos:

1. Interválicos (el tiempo de trabajo es largo y la pausa es de recuperación incompleta)

Por ejemplo, correr 40 minutos de la siguiente manera: trotar 5 minutos y luego caminar 1 minuto. Repetir hasta alcanzar los 40 minutos planificados

1. Repeticiones (se realiza la actividad durante poco tiempo a intensidad máxima, siendo la pausa de recuperación completa, para poder ejecutar la siguiente repetición a la máxima intensidad).

Por ejemplo realizar 2000 metros de carrera dividida en 5 repeticiones de 400 metros a la máxima velocidad, recuperando entre una repetición y otra de 3 a 5 minutos.

1. **Entrenamiento de la Flexibilidad**

Para el entrenamiento de flexibilidad seguiremos métodos activos y pasivos.

Los métodos de entrenamiento de la Flexibilidad o Amplitud articular activos, son aquello en los que el movimiento se produce por la acción de la propia musculatura sin ayuda externa.

Dentro de los métodos activos menciono dos:  
1. Activos Balísticos. - El movimiento se produce de forma rápida. Por ejemplo, lanzar la pierna hacia adelante y arriba. Dentro de este método encontramos también los ejercicios de rebotes. No se llega hasta el límite de la articulación en la ejecución de los ejercicios con este método. Es recomendable haber calentado muy bien, antes de emplear este método.  
2. Activos Estáticos. - Lentamente los músculos separan los elementos óseos, ampliando la articulación hasta los límites de esta. Por ejemplo sentados en el suelo, separar las piernas y flexionar el tronco hacia adelante.  
Los métodos de entrenamiento de la Flexibilidad o Amplitud articular pasivos son en los que interviene una fuerza exterior que moviliza los segmentos óseos para aumentar la amplitud de la articulación.

Dentro de los métodos pasivos menciono tres:  
  
1. Activos Asistidos. - La musculatura agonista realiza el movimiento de amplitud articular, cuando llega a la amplitud máxima alcanzable de forma activa, interviene una fuerza externa que amplía la posición.

Por ejemplo, sentados en el suelo, separar las piernas y flexionar el tronco hacia adelante, luego un compañero o compañera tira de los brazos hacia adelante, ampliando el movimiento.  
2. Pasivos y mantenimiento activo. - La amplitud articular se produce por una fuerza externa hasta alcanzar la posición deseada.

Por ejemplo, un compañero o compañera te levanta la pierna y a tu señal, debes mantenerla en la posición.  
3. Pasivos Forzados. - El movimiento de amplitud articular se produce por la acción de una fuerza externa, que lleva hasta el límite el movimiento y mantiene la posición.

Ejemplo: sentados en el suelo las piernas son separadas por la intervención de un compañero o compañera.

**IV Entrenamiento de la Fuerza:**

1. Métodos Naturales. - son aquellos métodos de entrenamiento de la fuerza, que podemos emplear con los elementos que encontraremos en las calles, parques, playas, agua, cuestas, escaleras, etc... Se utilizan normalmente para el acondicionamiento físico en general (fuerza, resistencia, velocidad).

**ACTIVIDAD:**

1. Los estudiantes realizan la siguiente rutina de ejercicios:

<https://www.youtube.com/watch?v=mTTTHuVR3E4&feature=youtu.be>

2. Seleccionan uno de los ejercicios mostrados en el video e indican el tipo de entrenamiento realizado.