



## GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE: Entrenamiento de la aptitud física.

Nombre:	Curso:
Fecha:	

### Aprendizaje esperado / objetivo de aprendizaje:

- OA.1 Conocen las modificaciones que provocan en el organismo las distintas manifestaciones del entrenamiento físico.
- OA.2 Diferencian por medio de la práctica, los medios de entrenamiento orientados a desarrollar las distintas capacidades físicas.

#### 1. Desarrollo del tema.

- Adaptaciones y beneficios según el tipo de entrenamiento:

**1. Entrenamiento aeróbico:** Para tener un corazón saludable necesitas hacer ejercicio aeróbico. Esto es cualquier actividad que utilice oxígeno, eleve tu frecuencia cardíaca y te deje levemente sin aliento. No sólo mantiene tu corazón, pulmones y vasos sanguíneos saludables, sino que también mejora el nivel de tu estado físico. Combina el ejercicio aeróbico con una dieta balanceada y estarás en el camino correcto para mantener un peso saludable.

**2. Entrenamiento de la resistencia muscular:** Es la capacidad de los músculos para empujar, levantar o tirar de un peso determinado durante un periodo de tiempo. La clave en este concepto está en el tiempo durante el cual se puede realizar el esfuerzo físico. Por norma general, la resistencia muscular se mide en función del número de repeticiones que se pueden llevar a cabo.

**3. Entrenamiento de la fuerza:** La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

**4. Entrenamiento anaeróbico:** es un entrenamiento físico el cual no necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse (es necesaria una respiración rápida). Los ejercicios aeróbicos incluyen cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante períodos de tiempo gamas, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca más elevada. En tal tipo de ejercicios se usa el oxígeno para "quemar" grasas y azúcar (*aeróbico* significa literalmente "con [oxígeno]", y hace referencia al uso de oxígeno en los procesos de generación de energía de los músculos).



### Actividades.

- 1- El vídeo muestra una pequeña rutina que nos sirve para preparar el cuerpo antes de cada rutina de trabajo que desarrollaremos.  
Fecha de ejecución: siempre antes de cada entrenamiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=SJuzbIZW6n0&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP>

### Nombre del video: **5 minutos de calentamiento | Cardio suave perfecto para antes de entrenar**

- 2- El presente vídeo demuestra que con cosas sencillas y útiles, podemos sacar provecho y generar uno o varios ejercicios que podemos realizar en nuestro hogar en tiempos de cuarentena.

La idea es realizar la rutina de la siguiente forma:

- 1- Ver el vídeo y los distintos ejercicios.
- 2- Escoger 4 ejercicios de los mostrados, al menos debe haber un trabajo para brazos.
- 3- Se realizarán 3 series de trabajo.
- 4- En cada serie, realizaremos entre 30 a 40 segundos de repeticiones para ejercicios de piernas.
- 5- Para trabajo de brazos, realizaremos entre 6 a 10 repeticiones por ejercicios.
- 6- El descanso debe ser de 30 a 40 segundos, como lo indica el profesor en el vídeo.
- 7- Recordar que ante cualquier dolor o malestar, debemos parar de inmediato.

Fecha de ejecución: Semana 6 al 10 de abril.

[https://www.youtube.com/watch?v=uQcpBqRRtsk&fbclid=IwAR2QMM4Guk7HIL5zoyEzqW0skujVAaZSn\\_7QBvEUN4fO9ECnPRzKjrchrNg](https://www.youtube.com/watch?v=uQcpBqRRtsk&fbclid=IwAR2QMM4Guk7HIL5zoyEzqW0skujVAaZSn_7QBvEUN4fO9ECnPRzKjrchrNg)

### Nombre del vídeo: **Actividad física en el hogar- cuadrado mágico**

- 3- Trabajo para piernas.

El siguiente vídeo nos ayudará a mantener las piernas tonificadas, realizando una serie de ejercicios específicamente para el tren inferior.

Recomendaciones:



- 1- Tener su botella con agua para la hidratación.
- 2- Acompañar la rutina con una dieta balanceada y saludable.
- 3- Ante cualquier dolor o molestia, parar de inmediato.

Fecha de ejecución: Semana 04 al 08 de mayo.

<https://www.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Nombre del vídeo: **EJERCICIOS PARA PIERNAS EN CASA**

#### 4- Ejercicios de Flexibilidad

A través de este vídeo, podemos realizar diversos ejercicios que nos ayudarán a mejorar nuestra flexibilidad, sobre todo de tren inferior.

Fecha de ejecución: 11 al 15 de Mayo.

<https://www.youtube.com/watch?v=3WwhLKVUOvI>

Nombre del vídeo: **Rutina para mejorar la flexibilidad de piernas y caderas**

#### 5- Flexibilidad después del entrenamiento.

Este vídeo muestra una serie de ejercicios de flexibilidad que podemos realizar, una vez terminado el entrenamiento.

Fecha de ejecución: Siempre después de cada entrenamiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=F-zvINoN9sA&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=2>

Nombre del vídeo: **Ejercicios de ESTIRAMIENTOS para después del entrenamiento**