GUIA 1
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 2
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 10 y 11
DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
PROFESOR: Camilo Vallejo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entreno 1 y 2 (P2)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta guía te invita a entrenar **con tu profesor** en casa o en la institución.
Recuerda: son 2 entrenamientos que debes hacer, uno cada semana.

Tienes varias opciones para entrenar.
Opción 1: En directo durante los encuentros sincrónicos a través de Google Meet, si los hay.
Opción 2: De forma asincrónica a través de la grabación de cada clase si se envía a tu correo.
Opción 3: De forma presencial los que asisten a la alternancia.
Opción 4: Con la grabación de la clase que se realiza en la institución y se sube a You Tube**.**

Nota: durante los encuentros virtuales o presenciales se dará claridad sobre cuál de las anteriores opciones se debe seguir.

Al final cada entrenamiento diligencia el siguiente formato y preséntalo en Classroom:

Entreno 1 (P2)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Entreno 2 (P2)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Recomendaciones:
1. Usar uniforme de Edu Física institucional.
2. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
3. Desayunar cuando menos con una hora antes del ejercicio.

ATENCION: SI NO TIENES INTERNET O ESTAS INCAPACITADO Y NO PUEDES HACER LA ANTERIOR ACTIVIDAD REALIZA LO SIGUINTE:
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Organizador grafico 2 (P1)
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el siguiente texto y realiza un mapa mental o conceptual, cuando lo tengas listo preséntalo en Classroom

PERDIDA DE PESO

La obesidad se asocia a un aumento del riesgo de desarrollar hipertensión, coronariopatías, diabetes y otro tipo de enfermedades crónicas, además de ser un estigma y de disminuir la capacidad de esfuerzo físico.

Muchas personas que inician un programa de acondicionamiento físico además de pretender mejorar su esta-do de resistencia cardiorrespiratoria desean simultáneamente reducir su peso.

El peso no es solo cuestión de estética sino de salud. El exceso de peso y la obesidad son el resultado de la acumulación excesiva de grasa corporal; ésta última está relacionada con las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo II y la hipertensión arterial.

La dieta y el nivel de actividad física, además de factores metabólicos y hormonales, son los elementos reguladores más importantes de la composición corporal.

Principios de la prescripción de ejercicio para la modificación de la composición corporal.

La composición corporal está de-terminada por una serie de factores genéticos y de comportamiento, y den-tro de este último factor, el equilibrio entre la ingesta calórica (el equivalente energético de la comida ingerida) y el gasto calórico (equivalente energético del trabajo biológico realizado), y el ejercicio consiguen una reducción en el peso básicamente por pérdida de tejido adiposo.

Esquemáticamente, la masa corporal se divide en masa grasa (una parte muy importante es el tejido adiposo) y masa magra o libre de grasa (músculos, huesos, piel, vísceras y líquidos corporales).

Los porcentajes óptimos de grasa corporal son menos del 15% del peso total en los hombres y del 22% en las mujeres. Se consideran obesos los hombres y las mujeres que tienen más del 25% y el 33% de peso graso, respectivamente.

PROGRAMAS RECOMENDADOS PARA LA PÉRDIDA DE PESO

La mejor manera para rebajar peso en la mayoría de las personas consiste en una combinación entre una restricción moderada de la in-gesta calórica combinada con una práctica regular de ejercicio aeróbico.

Para reducir al mínimo los déficit nutricionales y las pérdidas de tejido magro ligados a los regímenes dietéticos que comportan una restricción calórica severa:

- Proporcionar una ingesta calórica no inferior a las 1200 kcal/día para adultos normales, de manera que se asegure una combinación de alimentos capaz de cubrir las necesidades nutricionales.
- Conseguir un balance calórico negativo (no superior a 500-1000 kcal/día) que resulte en una pérdida de peso gradual sin trastornos metabólicos.
- El ritmo máximo de pérdida de peso debería ser de 1 kg por semana.
- Incluir el uso de técnicas de modificación de la conducta, con objeto de eliminar los hábitos dietéticos que contribuyen a una alimentación inadecuada.
- Al diseñar el programa de ejercicio, se debe tener en cuenta que el objetivo principal de la prescripción es incrementar el gasto calórico.
- El equilibrio entre intensidad y duración del ejercicio debe ser regulado de forma que comporte un gasto calórico total elevado.
- Prescribir un programa de ejercicio que produzca un gasto calórico diario igual o superior a 300 kcal.
- Prever que los nuevos hábitos de alimentación y actividad física puedan ser adoptados para toda la vida, con el fin de mantener el peso corporal dentro de unos límites aceptables.
- Incluir un programa de ejercicio de resistencia 3 veces por semana con duración de 30 a 40 minutos y con intensidad mínima de 65% FC máx.
- Los programas de ejercicio contra resistencias elevadas pueden resultar en aumento de peso magro, mientras que el entrenamiento aeróbico apenas mantiene esa masa magra y ambos programas en conjunto contribuyen a la pérdida de grasa.❍❒ Son preferibles las actividades aeróbicas de larga duración y de bajo impacto osteoarticular, como por ejemplo, caminar, montar en bicicleta, nadar, remar o practicar el esquí de fondo.

Nota: Existe una práctica muy difundida, que consiste en el uso de vestimenta excesivamente gruesa para las condiciones ambientales o impermeable, o bien de fajas que, combinados con el ejercicio y con la restricción en la ingesta de líquidos, proporcionan a las personas la impresión de una pérdida de peso. Hay que recordar que dichos sistemas no comportan un gasto calórico mucho mayor y que el peso perdido en exceso se recupera al ingerir líquidos después del ejercicio. En cambio, esta costumbre puede producir estados de deshidratación, de sobrecarga cardiovascular o renal, que pueden ser muy peligrosas e incluso mortales.

PROGRAMAS PARA LA MEJORA DE LA FUERZA MUSCULA

Existe un nivel mínimo recomendable de desarrollo de la capacidad de fuerza muscular, el cual permite realizar las actividades diarias (levantar, mover, mantener objetos, etc.) sin una fatiga excesiva, y practicar actividades físicas recreativas y deportivas. En consecuencia, el mantenimiento o la mejora de la fuerza permite al individuo realizar dichas actividades con un nivel de estrés inferior. Este hecho resulta de mayor importancia en personas muy sedentarias y durante el envejecimiento, debido a la pérdida de la masa muscular.

Tipo de actividad

Cualquier actividad dinámica y rítmica que comporte la contracción de los grupos musculares funcionalmente más importantes, realizada en buenas condiciones de seguridad y comodidad, en perfecta coordinación con la respiración. El programa debe incluir una rutina o serie de ejercicios para cada grupo muscular importante.

Los dos principios básicos para la mejora de la fuerza y la resistencia muscular son:

- El principio de sobrecarga, que establece que la fuerza y la resistencia de un músculo sólo se incrementa cuando el músculo se contrae durante un período de tiempo determinado a su máxima capacidad de fuerza o resistencia, es decir, con cargas superiores a las que normalmente debe superar.
- El principio de resistencia progresiva, establece que la resistencia que el músculo debe vencer para mejorar su capacidad funcional ha de ser aumentada progresiva-mente, al mejorar éste su fuerza y su resistencia, hasta alcanzar el grado de desarrollo deseado.

La fuerza muscular puede desarrollarse por medio de ejercicios dinámicos de alta intensidad y pocas repeticiones como ejercicios estáticos, que producen una elevación de la presión arterial, con aumentos consiguientes del trabajo cardíaco y la demanda de oxígeno por parte del miocardio. Los ejercicios de intensidad máxima no son recomendables para las personas sintomáticas o de alto riesgo cardiovascular.

Intensidad de los ejercicios

Las mejoras óptimas de la fuerza muscular se consiguen con cargas submáximas que permitan no más de 5 a 7 repeticiones máximas de un movimiento.

Duración de los ejercicios

Mínimo de 10 minutos por sesión.

Frecuencia de los ejercicios

2 a 3 días por semana.

Ritmo de progresión

La resistencia debe irse aumentando a medida que la fuerza mejora, de manera que se mantenga la intensidad aconsejada. En personas que comienzan un programa de ejercicios, y con el fin de evitar la fatiga y el dolor muscular diferido, es aconsejable iniciarlo sólo con dos series de 10 repeticiones máximas (el peso máximo que puede ser levantado 10 veces).

Las recomendaciones más importantes para seguir un programa de mejoramiento de la fuerza con pesos son:

❍ Realizar un adecuado calentamiento.

❍ Contar con una recuperación suficiente.

❍ Tener un conocimiento suficiente de la técnica de ejecución de los ejercicios.

❍ Realizar una correcta colocación y posicionamiento del cuerpo.

Nota: Mejorar la fuerza muscular requiere la realización de contracciones mantenidas en el tiempo, y por tanto, submáximas. En consecuencia, en personas poco entrenadas o con factores de riesgo, se recomiendan los ejercicios dinámicos con poca carga, que puedan servir para mejorar simultáneamente la fuerza y la resistencia muscular

PROGRAMAS DIRIGIDOS A LA MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es una cualidad física que se va perdiendo a lo largo de toda la vida. Una función musculoesquelética normal requiere el mantenimiento de un rango de movimiento adecuado en todas las articulaciones. Eso es importante tanto para el buen funcionamiento articular, como para mantener la musculatura con un grado de elasticidad y tono muscular correctos. En consecuencia, los programas de ejercicio deben incluir ejercicios de flexibilidad

La flexibilidad puede mantenerse mediante ejercicios gimnásticos variados y mediante la práctica de diferentes deportes, pero la mejor manera de conseguirlo consiste en la realización de ejercicios de es-tiramiento (stretching).

Todo músculo que deba ser sometido a un ejercicio mantenido o intenso, mejora su recuperación si se estira debidamente. Los estiramientos también son útiles para reducir la tensión neuromuscular resultante de la sobrecarga propia de las actividades o posturas fatigantes.

Las características generales de un programa de mejora y/o mantenimiento de la flexibilidad pueden resumirse de la siguiente forma:

Tipo de actividad

Ejercicios de estiramiento que comporten la movilización de las articulaciones más importantes, en todo el rango de movimiento articular. Pueden formar parte del calentamiento y de la recuperación posterior en la parte final del programa de ejercicio.

Intensidad de los ejercicios

Los ejercicios de estiramiento deben ser dinámicos y lentos, con un final de estiramiento estático en el límite de la movilidad articular de 10 a 30 segundos. Deben evitarse los movimientos bruscos o intempestivos, así como aquellos que comporten un grado de estiramiento excesivo hasta el punto de provocar dolor.

Duración de los ejercicios

5 a 10 minutos.

Frecuencia de los ejercicios

Al iniciar y finalizar las actividades del programa prescrito.

Ritmo de progresión

Empezar con un grado de estiramiento moderado y aumentarlo progresivamente a medida que la movilidad articular y la distensibilidad muscular mejoren.

- Los patrones de estiramiento estático lento y de sostenimiento se recomiendan en el límite del movimiento articular. Usted puede realizar el estiramiento ligeramente más allá de dicho rango. Por ejemplo, si trata de tocar sus dedos del pie, tome sus tobillos para tirar y bajar un poco más.
- Avance de lo general a lo específico. El estiramiento debe realizarse desde las articulaciones mayores a las articulaciones más específicas
- Usted puede desarrollar la movilidad específica de su deporte practicándolo.
- Usted puede aumentar significativamente su movilidad en 12 semanas y puede mantener esta ganancia al mismo nivel aún después de cesar el entrenamiento.