



Colegio Amankay
Creando Futuro Con Educación
Unidad Técnico Pedagógica

Guía de Ed. Física - Sextos Básicos

Unidad N°1: Vida activa y saludable.

Profesores:

- ✓ Leonardo Crovetto
- ✓ Deyanira Garrido

Objetivo: conocer los fundamentos teóricos del entrenamiento y conceptos de vida saludable.

Tarea: transcribir en su cuaderno, repasar y reforzar los contenidos.

1.- Principios del entrenamiento:

- ⊙ **INTENSIDAD.** Es el componente cualitativo de la **carga** de entrenamiento. Se define por la cantidad de **trabajo** de entrenamiento o competición efectuado por unidad de tiempo. Al contrario que el **volumen**, la **intensidad** produce efectos inmediatos, y marginalmente efectos a largo plazo.
- ⊙ El **volumen de carga de entrenamiento** se define como la cantidad total de actividad efectuada en el **entrenamiento**.
- ⊙ Las **cargas** de entrenamiento son el conjunto de estímulos que, en forma de ejercicios físicos, se emplean para mejorar la condición física y están determinadas por el volumen, la intensidad, la duración, las repeticiones y por la recuperación.
- ⊙ Entendemos por **repeticiones** el número de veces seguidas que repites un mismo ejercicio hasta realizar el descanso. Ese conjunto de repeticiones previas a cada descanso se conocen como serie o tanda.
- ⊙ El conjunto de **repeticiones** forman la **serie**.

- ⦿ La agrupación de series de los distintos ejercicios configurarán tu rutina de entrenamiento. Por ejemplo, si tienes un ejercicio con 4 series y 15 repeticiones significa que harás el ejercicio 15 veces seguidas, descansas, vuelves a repetirlo 15 veces, vuelves a descansar, lo repites 15 veces más, descansas y lo repites las últimas 15 veces. Así lo habrás completado 4 veces, que son las 4 series que tenías asignadas en tu rutina.
- ⦿ El número de series y repeticiones de cada ejercicio dependerá del objetivo que quieras conseguir: **potencia, resistencia o hipertrofia.**

Desafío: Realiza una pequeña rutina de ejercicios, asignando repeticiones y series:

Ejercicios	Repeticiones	Series	Volumen

❖ **Sugerencia de ejercicio: burpes, abdominales, sentadillas, estocadas, flexiones, planchas, entre otros...**