



## Guía 1: Principios de entrenamientos

**Principios del entrenamiento:** se refiere a la forma en que una persona selecciona una serie de ejercicios diseñados para mantener o mejorar la condición física. Una de las más utilizadas para promover la actividad física es el principio de frecuencia, intensidad, tipo de actividad, tiempo y progresión, que se definen como:

- **Frecuencia** (con qué frecuencia se realiza el ejercicio).
- **Intensidad** (qué tan vigorosa es la actividad).
- **Tiempo** (cuánto tiempo dura el ejercicio).
- **Tipo de actividad** (por ejemplo: actividad aeróbica para la resistencia cardiovascular o entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza, entre otros).
- **Progresión** (incremento gradual de las cargas del entrenamiento, del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados).

## Conceptos: Conocimientos previos

**Intensidad moderada:** se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

**Intensidad vigorosa:** se refiere a la actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima, conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 u 8 en una escala de 0 a 10.

**Ejercicio físico:** es la actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física

**Condición física:** es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.

**Actividad física:** es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.

**Calidad de vida:** concepto referido particularmente a grupos y comunidades que logran bienestar en las dimensiones física, mental, emocional, social y espiritual al interactuar con su medio.

**Vida activa:** estilo de vida asociado principalmente a incorporar la práctica regular de actividad física en la vida diaria para mantenerse saludable.

**Vida saludable:** estilo de vida asociado a la actividad física, la higiene y la alimentación, que permite obtener un bienestar físico, mental y social.

## Guía 2: Capacidades Físicas Básicas

La podemos definir como: “los factores que determinan la **condición física** del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada **actividad física** y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” – *Álvarez del Villar*

Se desarrollan sobre las bases de las condiciones funcionales que tiene el organismo. Representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.



**Fuerza**



**Resistencia**



**Velocidad**



**Flexibilidad**

**Fuerza:** es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.

**Resistencia:** capacidad física básica, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

**Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.

**Flexibilidad:** Es una propiedad de los músculos para estirarse y recobrar su tamaño y forma después de la contracción muscular. Es la amplitud de movimiento de las articulaciones del cuerpo.

### Tipos de Test:

Ver enlace: <https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>



Guía 2: Anexo de Test Físicos (Sin recurso de internet) -Investiga y muévete

Para estimar la condición física utilizamos los **test de valoración física**, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:

- 1º. En el **rendimiento deportivo** se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.
- 2º. En el **ámbito educativo** se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los estudiantes y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.

**Resistencia:**

Test de Cooper o Test de los 12 minutos: Musculatura implicada (**Cuadriceps**)

Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El estudiante deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de caminata. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos.

Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.

**VARIANTE TRABAJO EN CASA:** Trotar en el lugar (Skipping) a una intensidad moderada por 12 minutos.

**ALERTA: "CUIDA TU POSTURA"**

# Skipping



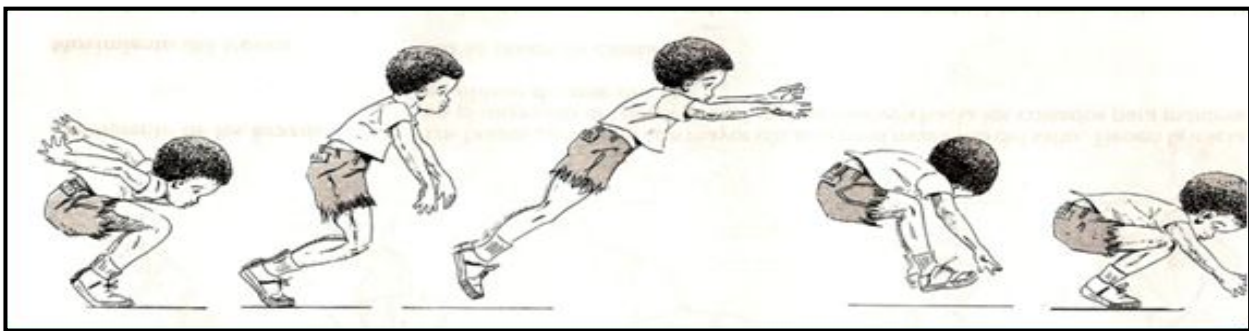
**Fuerza tren inferior**

**Test de salto horizontal:** Musculatura implicada (**Cruadriceps – Gastrocnemios**)

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el estudiante se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de partida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas.

**VARIANTE TRABAJO EN CASA:** Marca una línea en el piso, realiza la secuencia como indica la imagen, y registra tus mejores marcas en la tabla de la actividad, recuerda registrar la fecha. (SUPÉRATE)



**Test de abdominales en 30 segundos :** Musculatura implicada (**Recto del Abdomen**)

Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el estudiante se ubica de espaldas, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

**Durante la aplicación del test, cuidar la zona del cuello, se debe realizar la fuerza desde la zona abdominal. Se debera registrar los resultados en la table de la actividad.**



**Flexibilidad:**

**Test de flexión de tronco sentado:**

Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco.

**Se registra en centímetros una vez pasado la mano por los pies en posición paralela.**



Musculatura implicada: (**isquiotibiales- Lumbares**)