GUIA 4
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 1
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 3 y 4 (P1)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta guía te invita a entrenar **con tu profesor** en casa, los días de clase programados en tu horario.
Recuerda: son 2 clases, una cada semana.

TIENES DOS OPCIONES.
Opción 1: En directo durante los dos encuentros sincrónico (uno por semana) a través de Google Meet.
Opción 2: De forma asincrónica a través de la grabación de cada clase que será enviada a tu correo institucional.

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

Entreno 1 (P1)

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

Entreno 2 (P1)

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

PREESCRIPCION DEL EJERCICIO PARA LA SALUD.

Podemos definir la prescripción de ejercicio como el proceso mediante el cual se recomienda a una persona un programa de ejercicio físico de manera sistemática e individualizada, en el que se incluye el tipo, intensidad, duración, frecuencia y progresión de la actividad física aconsejada.

La prescripción de un programa de ejercicio para cualquier individuo debe realizarse sobre la base de la evaluación objetiva de la condición física, incluidos los registros de frecuencia cardíaca, presión arterial y capacidad funcional, obtenidos en una prueba de esfuerzo, teniendo en consideración su historia médica (perfil de factores de riesgo, características conductuales) y sus preferencias personales.

Recomendaciones básicas para la prescripción de ejercicio.
Antes de empezar la prescripción de ejercicio, se debe:

- Disponer de la información médica necesaria para establecer adecuadamente el estado de salud general de la persona.
- Conocer el estado actual de condición física de la persona y sus hábitos.
- Conocer las necesidades, intereses y objetivos del individuo en relación con un programa de ejercicio.
- Establecer metas realistas a corto y largo plazo.
- Aconsejar sobre la indumentaria y el equipamiento adecuados para un determinado programa de ejercicio.
- Instruir a las personas en los principios del ejercicio, del propio proceso de la prescripción de ejercicio y de los métodos de control y registro de las sesiones de actividad física.
- Dar las instrucciones y orientaciones adecuadas a las primeras etapas del programa de ejercicio, con el objeto de asegurar una implementación y una progresión correctas.
- A largo plazo es preciso realizar evaluaciones de control con el fin de volver a establecer el estado de salud del individuo, su nivel de condición física, y para modificar, en caso necesario, la prescripción de ejercicio.

Un programa de actividad física para adultos sanos debe perseguir mejorar las condiciones de salud y la aptitud física, (resistencia cardiovascular, composición corporal, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular localizada). La prescripción del ejercicio se debe realizar después de efectuar la evaluación del individuo que desea ingresar en un programa.
El objetivo fundamental de la prescripción de ejercicio es ayudar a las personas a incrementar su nivel de condición física, disminuyendo los riesgos de que pueda sufrir cualquier lesión.

PROGRAMAS DIRIGIDOS A LA MEJORA DE LA RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de realizar tareas vigorosas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante períodos de tiempo prolongados y se basa en la capacidad funcional de los aparatos circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio.

La resistencia cardiorrespiratoria, es el más importante de los elementos condicionales relacionados con la salud, debido a que resulta básica para el mantenimiento de la salud cardiovascular.

Cuando se mejora la resistencia muscular se mejora en igual medida el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio, lo que permitirá realizar ejercicios o actividades continuadas sin demasiado cansancio.

Los ejercicios de aumento de la resistencia tienen como objetivo aumentar el volumen cardíaco y la fuerza contráctil, con la que el corazón bombea más sangre en cada latido. Esto hace que a corto plazo el individuo se sienta más activo y a largo plazo, evita una enfermedad cardíaca.

Tipo de actividad

Las actividades idóneas para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria son aquellas actividades más o menos vigorosas que implican la participación de grandes masas musculares durante períodos de tiempo prolongados (actividades aeróbicas). Estas actividades pueden clasificarse en dos grupos:

1. Actividades continuas durante las cuales la intensidad del esfuerzo es mantenido fácilmente con discretas variaciones de la respuesta de frecuencia cardíaca, tales como el trote, la caminata, el ciclismo.
2. Actividades discontinuas en las cuales la intensidad del esfuerzo no se mantiene continuamente tales como la danza artística y la mayoría de juegos y deportes.

Además en el tipo de actividad prescrito se debe contemplar el impacto que pueden tener estas actividades sobre las articulaciones y que pueden representar la posibilidad de lesiones agudas por sobrecarga. En este aspecto, son más recomendables las actividades de bajo impacto (caminar) para principiantes, personas de edad, personas con antecedentes de lesiones o enfermedades osteorticulares o musculo-esqueléticas, mujeres post-menopáusicas y personas con exceso de peso, pues los programas que incluyen actividades de alto impacto e intensidad y duración elevadas comportan un aumento exponencial del riesgo de lesión.

Intensidad del esfuerzo

Un programa de mantenimiento de la condición física debe tener en cuenta el porcentaje de capacidad funcional que un individuo puede sostener durante un determinado tiempo. Este nivel, se determina mediante medidas objetivas de pruebas de esfuerzo.

En los casos en que no se tengan recursos para practicar una prueba de esfuerzo se puede hacer el cálculo de la frecuencia cardíaca máxima tolerable con un buen margen de seguridad, mediante la aplicación de la regla matemática: FC máx. tolerable = 200 - edad en años.

Se considera que la intensidad correspondiente a una frecuencia cardiaca (FC) comprendida entre el 55 y el 90% de la frecuencia cardiaca máxima (FC máx) es la más recomendable para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria.

Duración

La duración de una sesión de acondicionamiento físico, excluyendo los períodos de calentamiento y recuperación final, varían regularmente entre 25 a 45 minutos, que es el tiempo necesario para aumentar la capacidad funcional.

Frecuencia

La frecuencia varía desde 3 hasta 7 sesiones semanales de acuerdo con la necesidad, intereses y capacidad funcional de los participantes. Aquí se debe hacer énfasis en la alternancia y en la duración, ya que se ha demostrado que más de 45 minutos diarios de ejercicio o más con una regularidad de 4 veces semanales incrementan notoriamente el estrés articular y la incidencia de lesiones ostéomusculares consecuentemente.

Ritmo de progresión

La progresión del programa de entrenamiento depende de la capacidad funcional individual, del estado de salud, de las necesidades o metas que se deseen alcanzar. Todo programa de ejercicio aeróbico o de mejora de la resistencia cardiorrespiratoria debe tener tres fases:

- Inicial: En esta fase se incluyen ejercicios de gimnásticos suaves y actividades aeróbicas de baja intensidad y bajo impacto, con el objeto de reducir al mínimo el dolor muscular post-esfuerzo, prevenir lesiones y evitar aquellas experiencias físicamente desagradables (fatiga, malestar general, etc.)
- Fase de mejora de la condición aeróbica: Esta fase suele caracterizarse por ser más larga y comportar una mejora mucho más evidente y mantenida. La intensidad se incrementa dentro del rango 55 al 90% de la frecuencia cardíaca máxima. La progresión se establece incrementando la intensidad y la duración del ejercicio de 15 a 60 minutos (según la frecuencia establecida) cada 2-3 semanas, siempre en función de la adaptación de la persona al programa de ejercicio.
- Fase de mantenimiento de la condición aeróbica: Esta empieza después de 6 meses del inicio del programa. El objetivo de esta etapa es mantener el nivel alcanzado mediante un programa fácil de realizar, motivante para la persona y diseñado para un período prolongado.

Caminar es una actividad segura, tanto desde el punto de vista cardiovascular como del aparato locomotor.

Caminar es una buena actividad para mejorar la condición aeróbica y la composición corporal. Esta actividad es de las más indicadas al comenzar un programa de ejercicio para la mayoría de las personas de más de 40 años, especialmente, para las personas mayores, obesas, hipertensas, cardiópatas, con muy baja forma física, artrósicas o físicamente frágiles.