

TRABAJO PRACTICO DOMICILIARIO EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Materia: **Educación Física**

Curso: **4to año. (Ambos turnos)**

Escuela: **CPEM N° 49**

Año: **2020**

Prof. **Mansilla Agostina.**

Hola chicas y chicos! ¿Cómo siguen esta cuarentena? Les cuento que vamos a estar mandando actividades para poder seguir avanzando. Todos nos estamos adaptando a esta nueva forma de escuela, la cual se realiza en una propuesta virtual. Es por eso que les solicito primero paciencia para poder entre todos y todas construir los aprendizajes.

Para esta actividad debemos abordar EL ENTRENAMIENTO, SUS ASPECTOS PRINCIPALES, EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, entre otros. Es por eso que deben tener como apoyo material de fisiología, anatomía, tp previos.

Creo que es muy enriquecedor que ustedes puedan identificar cual es un ejercicio de cada una de las capacidades condicionales que hemos estado trabajando. En este caso la idea es poder entender la ejecución de los ejercicios de fuerza y como iniciar la planificación de un entrenamiento. Este dato es más que importante, ya que es una herramienta que les brinda la escuela la cual van a poder utilizar a lo largo de su vida.

Teniendo en cuenta esto, podemos decir que el entrenamiento físico del cuerpo forma parte netamente de un hábito saludable, es por eso imprescindible poder identificar de qué se compone un entrenamiento planificado.

Por otro lado y como ya les dije en anteriormente, es MUY IMPORTANTE mantener la comunicación, así es que siéntanse en la confianza de preguntar cualquier duda que les surja con respecto a la actividad así juntos podemos construir y abordar el contenido.

No es menos importante su aporte de sugerencias con respecto a las actividades y a cómo vamos desarrollando este trayecto escolar. Les dejo mi email por cualquier consulta. Saludos.

Profe Agos.

CRITERIOS DE ENTREGA

- El trabajo práctico se entregara vía email a:
 - educ.fisicacpem49@gmail.com
 - agosmansilla@gmail.com
- Fecha de entrega: Pueden ir enviando a medida que los van haciendo, el tiempo tope de entrega es la última semana de Septiembre (30/09/20).- (Estén atentos a las novedades que envía la escuela)

ACTIVIDAD:

1. Definición de ENTRENAMIENTO
2. ¿Cuáles son los principios del entrenamiento? Describe cada uno.
3. ¿Qué es una serie de ejercicios? ¿Qué es una repetición?
4. ¿Qué es una micropausa y una macropausa?
5. Cuáles son los beneficios del entrenamiento de la fuerza
6. Que es la fuerza muscular
7. Explicar de los siguientes ejercicios: Ejecución, Músculos que intervienen, elongación de los mismos, errores más comunes.
 - Sentadillas
 - Peso muerto
 - Estocadas

- Flexo extensión de brazos
 - Abdominal corto
 - Plancha anaeróbica (frontal y lateral)
 - Elevación de hombros combinada
8. Con todos los datos que tenemos hasta acá, planifica un circuito de entrenamiento de fuerza. Recordá que debes tener en cuenta los siguientes ítems:
- Estamos en etapa de adaptación.
 - ¿Cuántos estímulos semanales haremos el circuito de fuerza?
 - ¿Qué ejercicios de fuerza vamos a realizar?
 - ¿Cuántas series y repeticiones vamos a realizar por estímulo?
 - ¿Cuánto dura la micropausa y la macropausa?

EJEMPLO: En la siguiente tabla van a encontrar un ejemplo de un trabajo de resistencia (otra capacidad condicional) de un día.

CIRCUITO DE RESISTENCIA		
<p>ENTRADA EN CALOR GENERAL: 8'</p> <p>ENTRADA EN CALOR ESPECIFICA: 6'</p>	<p><u>Series:</u> 3</p> <p><u>Macropausa:</u> 2'</p> <p><u>Repeticiones:</u> 30"</p> <p><u>Micropausa:</u> 30"</p> <p><u>Ejercicios:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • JUMPING JACKS (ANGELITOS): Saltos en el lugar, abriendo y cerrando piernas y brazos coordinadamente. • IR Y VENIR: Un cono en el punto de partida y uno en la meta a unos 15 mts rectos. Debo correr de frente para ir y volver de espalda. • SALTAR A LA SOGA: Con un pie o dos, a elección del ejecutante. • SKIPPING: Un cono en el punto de partida y uno en la meta a unos 15 mts rectos. Debo realizar skipping alto para ir y skipping bajo para volver. • SALTAR DE ARO A ARO: Saltar con un pie alternado de aro a aro, ida y vuelta. 	<p>ELONGACION +16" cada grupo muscular.</p>

