



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Lunes 10 de mayo 2021

Docente. Jeslhor Brito

Año y Sección: 2do Año "A y B"

ÁREA DE FORMACIÓN: Grupo de Creación, Recreación y Producción

Tema Indispensable

Actividad física, deporte y recreación.

Tema Generador

La lengua como factor de identidad de los pueblos

Referentes Teóricos-Prácticos

Práctica sistemática de ejercicios físicos.

Desarrollo del Tema



¿QUÉ ES UN PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO?

Es un modelo sistemático detallado que se elabora anticipadamente para dirigir y encauzar la correcta y eficiente actividad de ejercicio corporal, para mejorar la condición, constitución y naturaleza del organismo de un individuo, en cuanto a flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia, equilibrio, agilidad, coordinación, y energía.

¿QUÉ ES UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO?

Tal como su nombre indica, se trata de una sucesión de pautas dispuestas de manera que se repitan periódicamente, y que atienden al principio de progresión para generar las adaptaciones correspondientes, y producir un determinado objetivo.



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO?

Los objetivos serán los de las personas que las lleven a cabo.

Entre estos, básicamente y de manera general, se encuentran las siguientes metas:

- ✓ Resistencia Muscular
- ✓ Hipertrofia
- ✓ Fuerza
- ✓ Potencia

Un buen entrenamiento debe incluir una gran variedad de ejercicios. De nada sirve hacer 1000 abdominales si luego no trabajamos algo de brazos y piernas. Los entrenamientos más completos son aquellos que trabajan los mayores grupos musculares y lo hacen de manera conjunta

El ejercicio en casa es ideal si la persona es mayor o está lesionada. Son las dos razones con más peso para elegir esta opción. Las caminatas y los ejercicios aeróbicos mejoran la salud cardiovascular, la articular y son fundamentales para perder peso.

¿CUÁNTO DEBE DURAR UNA RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA?

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda 75 a 150 minutos de actividad aeróbica, y dos sesiones de entrenamiento de fuerza por semana. Si asumimos que las sesiones de entrenamiento de fuerza duran aproximadamente 20 minutos cada una, eso da un total de alrededor de tres horas de ejercicio por semana.

¿CUÁLES SON LAS PARTES DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO?

Existen 4 fases del entrenamiento deportivo que son imprescindibles. Estas son: el calentamiento, la fase principal, la vuelta a la calma y los estiramientos



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Actividades de Evaluación

- ✚ Elabora por escrito y en grupo de 4 estudiantes una rutina de ejercicios para hacer en casa y desarrollar los diferentes grupos musculares. **(Valor 10 puntos)**
- ✚ Realiza un video corto máximo de 2 minutos donde se demuestre y explique la ejecución correcta de los ejercicios que conforman tu rutina de ejercicios. **(Valor 10 puntos)**

Orientaciones Generales

- Debes escoger un grupo muscular para realizar tu rutina de ejercicios.
 - La rutina debe incluir 4 ejercicios de repeticiones para trabajar el grupo muscular seleccionado.
 - Todos los estudiantes del grupo deben participar en el video.
 - Incluir en el video las 4 fases del entrenamiento deportivo. Estas son: el calentamiento, la fase principal, la vuelta a la calma y los estiramientos
 - Utilizar ropa deportiva.
- **Nota:**
- Identificar con nombre, apellido, año y sección la actividad.
 - Deben enviarme el archivo por whatsapp (sólo de no contar con ésta herramienta pueden enviármela por correo)

Correo: jeslhorkty@gmail.com

Telf.: (0412) 9487630 (Sólo mensajes de texto o WhatsApp)

Fecha de entrega: 08 al 16/06/2021.

Horario de atención, representantes y estudiantes:

De **lunes a viernes**: 8:30 a 11:30 a.m. y de 2:00 a 5:00 p.m.