|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMANA N°: 4**  **MAYO** | **ASIGNATURA:** Educación Física | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE 4° SEMANA**  **MAYO**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 3° medio |
| **Unidad: 1**  Ejercicio físico y salud | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  Diseñar un programa de entrenamiento para mejorar la condición física. | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**  <https://mundoentrenamiento.com/principios-del-entrenamiento/>  Libro: Entrenamiento Total, Weineck  Aplicación: ejercicios en casa | | |
| **Instrucciones:** lee las informaciones antes de realizar las actividades. | | |

**ENTRENAMIENTO FÍSICO**

**Principios que rigen en el entrenamiento:** se refieren a todos los ámbitos y tareas del entrenamiento; determinan el contenido, los métodos y la organización. Son sugerencias vinculantes para la acción del deportista y del entrenador, y tienen que ver con la aplicación compleja y consciente de las regularidades en el proceso de entrenamiento (cf. Harre, 1979, 92).

* Individualidad: cada persona es única y diferente al resto por lo que el entrenamiento debe adaptarse a sus características internas como externas, para ser óptimas.
* Continuidad: realizar un entrenamiento sin interrupciones ya sea en la sesión y durante toda la temporada de entrenamiento.
* Progresión: es la relación proporcional entre la carga, la adaptación y el aumento del rendimiento.
* Alternancia: alternar el entrenamiento y que no sean monótonos. Esta alternancia se puede dar por la intensidad, carga, descansos, grupos musculares, etc.
* Reversibilidad: los efectos del entrenamiento son reversibles y las adaptaciones logradas tras el trabajo se pierden si no son mantenidas por la actividad continuada.

**Ciclo de entrenamiento:** debemos organizar el entrenamiento en un periodo de larga duración, que puede ir desde unos pocos meses hasta un año, según sea nuestro objetivo.

* Microciclo: son sesiones de entrenamiento que van desde 1 a 4 semanas.
* Mesociclo: se componen de varios microciclos, contienen desde 1 a 12 microciclos.
* Macrociclo: dividir nuestro entrenamiento en semestral o anual.

Dibujo 1: Ejemplo de un ciclo de entrenamiento semestral. El macrociclo está compuesto por 3 mesociclos. El mesociclo contiene 2 microciclos. Por último los microciclos están compuestos por 12 sesiones (3 sesiones semanales)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | Macrociclo | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| Mesociclo | | | | | | | | | Mesociclo | | | | | | | | | Mesociclo | | | | | | | | |
| Microciclo | | | | Microciclo | | | | | Microciclo | | | | | Microciclo | | | | Microciclo | | | | Microciclo | | | | |
| 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S | 3  S  E  S  I  O  N  E  S |

**Actividad 1:** modifica la rutina de ejercicios que has creado respetando los principios del entrenamiento vistos anteriormente. Ejecuta tu rutina de ejercicios 5 veces a la semana.

**Actividad 2:** programa tu ciclo de entrenamiento, indicando:

1. Objetivo o meta
2. Sesiones: días a la semana que entrenas (No describas el entrenamiento)
3. Microciclo: cuantas sesiones contiene
4. Mesociclo: cuantos microciclos contiene
5. Macrociclo: semestral o anual

* El diseño de este programa lo defines tú (hazlo simple)