

NIVEL SECUNDARIO CICLO BÁSICO

Educación Física 1º, 2º y 3º años.

Propuestas secuenciadas para varias clases

Título: Prácticas corporales sistemáticas: Entrenamiento y seguimiento.

Contenidos a trabajar:

La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular. Entrenamiento de capacidades condicionales, dosificación y seguimiento.

Introducción:

En ésta oportunidad nos parece importante, dada la extensión del aislamiento social preventivo y obligatorio, sumar a nuestra “caja de herramientas” algunos conceptos y metodologías para trabajar el entrenamiento de la fuerza en casa y tener una guía de seguimiento. En éste sentido, la Educación Física posibilita la adquisición progresiva de saberes vinculados con las prácticas corporales y motrices de los estudiantes, reconociendo el impacto que produce la disponibilidad de sí mismos, logrando autonomía, confianza y autovaloración positiva a través de experiencias satisfactorias en las prácticas corporales, al sentirse bien con su cuerpo.

Las situaciones problemáticas planteadas en términos de desafíos individuales lograrán constituirse en experiencias lúdicas gratificantes, donde los estudiantes participen reconociendo y aceptando la propia manifestación singular y la de los otros, en el marco de su proceso de aprendizaje.



Impacto del entrenamiento sistemático

La mejora de las habilidades motrices y de las capacidades condicionales; la reducción de los factores de riesgo o el control de determinadas enfermedades tanto físicas (asma, obesidad, cardiopatías, diabetes, etc.) como psíquicas (depresión, ansiedad, estrés, etc.); la adquisición de hábitos saludables (higiénicos, alimentarios); la integración y la cohesión social (fomenta un modelo inclusivo de convivencia en la diversidad, de respeto a la diferencia); la formación en valores como la solidaridad, la tolerancia, la disciplina, la confianza en uno mismo, la

superación personal, etc., son aspectos que a partir de la práctica de actividad física contribuyen a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas. Por todas estas razones, se considera de máxima importancia que toda la población pueda acceder a una práctica físico deportiva y, muy especialmente, se tiene la voluntad de que los niños y niñas disfruten de buenas experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte, ya que, como señalan diversos estudios, de esta forma se potenciará la adherencia a la práctica deportiva al largo de toda su vida (p.e Telama, Yang, Laakso & Viikari, 19977 ; Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne, Raitakari, 20058). Los cambios sociales y culturales, los hábitos familiares, la existencia de diversas posibilidades en cuanto a recursos y equipamientos, entre otros factores, originan que las experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte se produzcan tanto en ámbitos de actividad física organizada como no organizada. Ambos ámbitos de actuación constituyen centros de atención para el fomento de un estilo de vida activo y, en consecuencia, se deben procurar los medios para que ambos tipos de práctica se adecuen a criterios de calidad y se hagan visibles en los estudios encaminados a conocer las pautas de comportamiento de la población escolar.



Entrenamiento de la fuerza

Siguiendo con nuestras propuestas, al principio cuando comenzamos con el período de aislamiento, propusimos algunos ejercicios para entrenar algunas capacidades condicionales y coordinativas (<https://conectate.educaciontuc.gov.ar/cuerpo-en-movimiento-conoces-tus-capacidad-es-condicionales-y-coordinativas/>)

Hoy te proponemos centrarnos en el entrenamiento de la fuerza, ya que es una capacidad condicional que se utiliza en la vida diaria y para habilidades motoras específicas deportivas, artísticas, expresivas, etc.

Es importante mencionar que las características o los modos de realizar acciones motrices siempre están vinculadas con las **capacidades condicionales**. Sin embargo, estas no son fijas o inmutables. Cualquier persona con un

acompañamiento y/o un **entrenamiento adecuado** puede trabajar sobre ellas y transformarlas.

Si pensamos en una persona levantando un objeto pesado con su propio cuerpo, podremos reconocer que la posibilidad de levantarlo estará condicionada por la fuerza que ella pueda realizar y el peso del objeto. Si esta misma persona debe inclinarse hacia el suelo en busca de un objeto caído, podrá realizarlo de diferentes formas dependiendo de la flexibilidad de sus miembros inferiores.



Por ejemplo, si tenemos que tomar un objeto del suelo, ¿ todos lo hacemos de la misma manera? Hagan la prueba en casa con la familia. Similares ejemplos podríamos encontrar donde se aplique la velocidad y la resistencia, pero entraremos en mayor detalle cuando desarrollemos cada una.

Por este motivo, las capacidades condicionales nos permiten conocer algunos aspectos de la condición física de una persona en un momento determinado. Para ello, normalmente se utilizan diversos tipos de actividades motrices que nos brindan información acerca de estos aspectos. En el día de hoy comenzaremos por una capacidad nombrada cotidianamente.



La fuerza

Podríamos encontrar muchísimas definiciones de la fuerza que, tal vez, resultaría difícil aplicar al concepto de capacidad condicional de nuestro cuerpo. Para hacerlo más práctico, podríamos definirla como la **capacidad física** de vencer una resistencia. Este concepto puede aplicarse a acciones motrices como levantar objetos pesados, moverlos, arrastrarlos o simplemente sostener o vencer el peso de nuestro propio cuerpo. El sistema muscular es el responsable de realizar la fuerza a través de los músculos que se encuentran anclados en su gran mayoría a los diferentes huesos del cuerpo. Estos movimientos son posibles gracias a las articulaciones que se encuentran en la unión de estos huesos y entre las cuales

podemos encontrar: articulaciones de mayor movilidad, como la del hombro, o sin movilidad como las articulaciones que unen los huesos que componen el cráneo.

Los músculos tienen células llamadas fibras, que poseen la capacidad de contraerse gracias a sus componentes estructurales. Es por ello que, mediante la contracción de las células, se produce la contracción muscular que tracciona su anclaje de un hueso, llamado inserción, hacia su otra inserción, produciendo así un movimiento.

Ahora que ya sabemos cómo se producen los movimientos de nuestro cuerpo, deberíamos comprender que, gracias a la capacidad que los músculos tienen de realizar fuerza, los movimientos que realizamos pueden vencer resistencias de mayor o menor magnitud. Veamos un ejemplo. Si yo tuviera una bolsa en mi mano con el brazo extendido e intentara flexionar mi codo a 90 grados, esto dependerá de la fuerza muscular que yo pueda generar con los músculos de mi brazo y del peso de la bolsa. Pero una de las cuestiones que todavía no explicamos, es que cualquiera de las capacidades condicionales puede mejorarse a través del entrenamiento. El objetivo del día de hoy es que puedan conocer de qué manera podemos estimular los músculos de nuestro cuerpo para poder ejercitarlos y, si ustedes desean, poder mejorar su fuerza.

Comencemos tomando como base los conocimientos de los diferentes ejercicios de fuerza que ya tengan para construir una rutina de estimulación de la fuerza.



Actividades:

- 1- Escriban en la carpeta o ficha, hoja, cartulina, etc:
 - a) Elegí un ejercicio que puedas realizar con tu propio cuerpo donde la fuerza se haga con los miembros inferiores e incluya movimiento en rodillas y cadera.
 - b) Elegí un ejercicio que puedas realizar con tu propio cuerpo donde la fuerza se haga con la zona media del torso. Puede ser con la zona anterior (abdomen) o la zona posterior (espalda baja).
 - c) Elegí un ejercicio que puedas realizar con tu propio cuerpo donde la fuerza se haga con los miembros superiores e incluya movimiento en hombros y codos.
 - d) Repetí los 3 puntos anteriores pensando ejercicios diferentes que incluyan otro tipo de movimientos.

2. Estos seis ejercicios serán los que compongan la rutina siguiendo el orden en que fueron presentados en los puntos anteriores, es decir:

- a) Ejercicio de miembros inferiores “A”
- b) Ejercicio de zona media “A”
- c) Ejercicio de miembros inferiores “A”
- d) Ejercicio de miembros inferiores “B”
- e) Ejercicio de zona media “B”
- f) Ejercicio de miembros inferiores “B”

3. Ahora debemos **dosificar la rutina**, lo cual significa saber cuántas repeticiones y series van a realizar de cada ejercicio, y cuántas veces van a realizar la rutina por semana.

Para ello deben pensar cuántas repeticiones seguidas pueden realizar en cada uno de los ejercicios. No hace falta que todos los ejercicios tengan el mismo número de repeticiones. Anoten este número al costado del ejercicio correspondiente.

Esta rutina tiene la **organización de circuito**. Esto significa que deberán realizar las repeticiones del ejercicio 1, luego las repeticiones del ejercicio 2 y así sucesivamente hasta finalizar con el ejercicio 6. Entre uno y otro ejercicio podrán realizar la pausa que consideren necesaria antes de continuar con el siguiente.

Deberán estimar la cantidad de vueltas al circuito que serían capaces de dar. Ese número corresponde al número de series de su rutina. Anoten este número debajo de la rutina.

4. Ahora es momento de llevar a la realidad la rutina elaborada.

Intenten realizarla pensando que podrán modificarla, ya que muchas veces, lo que se planifica debe modificarse cuando se lleva a la práctica.

5. Una vez que sus rutinas estén listas, decidan cuántas veces pueden o quieren realizarla en la semana y pónganse ese objetivo. Nosotros proponemos que sea 3 veces por semana.

Es preciso aclarar que la intención de esta clase es recuperar aquellos saberes que ya posean para poder organizarlos. De esta manera podremos encontrar distintas formas de movernos en nuestras casas. Si tienen interés en continuar mejorando

sus fuerzas, las y los invitamos a que, cuando vuelvan a la escuela, les consulten a sus docentes para que las y los asesoren en el armado de las rutinas.

Les dejamos a continuación un **modelo de rutina posible**:

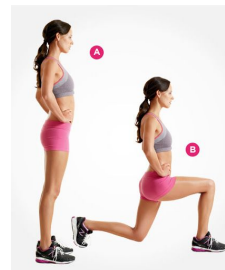
a) Sentadillas 20 repeticiones

b) Abdominales 25 repeticiones



c) Extensiones de brazos 10 repeticiones

d) Estocadas 24 repeticiones



e) Posturales 20 repeticiones

f) Fondos en banco 10 repeticiones (con una silla)



Cantidad de vueltas (series): 3

Frecuencia semanal: 3



Recuerden que esto es a modo de ejemplo y siempre es conveniente que utilicen aquellos ejercicios que hayan realizado en sus clases de Educación Física, también puedes invitar a los miembros de tu familia. Recomendamos realizar el entrenamiento durante dos semanas, para que vayas percibiendo los cambios. Por otro lado, la cantidad de vueltas y frecuencia semanal también es a modo de ejemplo, puedes comenzar por dos veces a la semana y dos vueltas (series) todos los ejercicios.

A continuación te dejamos un modelo de ficha para seguir tu entrenamiento. Allí puedes ver que hay una columna con ejercicios, al lado la cantidad de repeticiones, series y los días que realizas. La idea es que completes la tabla con esos datos y vayas viendo como vas mejorando. En el apartado de observaciones puedes poner como te sientes, si te cansas, o cualquier información que te parezca relevante. En la ficha ejemplo, la persona realizó tres series pero sólo dos días a la semana no tres.

Semana 1

Ejercicio	Repeticiones	Series	Día 1	Día 2	Día 3	Observaciones
Sentadillas	20	3	x	x	-	Estaba muy cansada para hacer el día 3.
Abdominales	25	3	x	x	-	Me costó hacer la tercera serie
Extensiones de brazos	10	3	x	x	-	la última serie hice con rodilla en el piso
Estocadas	24	3	x	x	-	pude hacerlas sin dificultad
Posturales	20	3	x	x	-	Me costaron más que los otros ejercicios. Pero lo hice

Fondo de banco	10	3	x	x	-	Pude hacerlo.
----------------	----	---	---	---	---	---------------



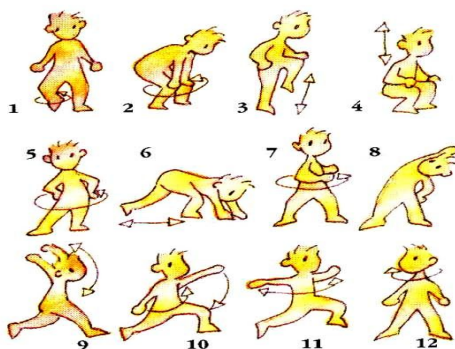
Antes de comenzar con las actividades como Ustedes ya saben deben entrar en calor unos 10 a 15 minutos, con ejercicios de movilidad articular, luego ejercicios de menor a mayor intensidad donde se comprometa todo el cuerpo. Al finalizar las actividades centrales realiza ejercicios para elongar!! también puedes hacer los de las clases anteriores. Te recomendamos que pongas música.

Te compartimos algunos ejercicios:

1. Carrera suave

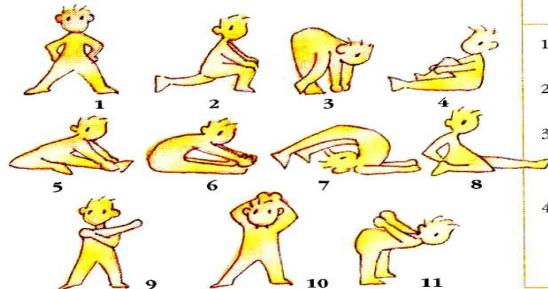


2. Ejercicios generales



Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

3. Estiramientos



Piernas y tronco	Brazos	
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

Bibliografía:

- Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación © MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA Secretaría General de Educación Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE) © MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO Dirección General de Salud Pública Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología Madrid
 - Diseño Curricular Educación Física Ciclo Básico y Ciclo Orientado (2015). Campo de la Formación General. Dirección de Educación Secundaria. Ministerio de Educación. Gobierno de Tucumán.

Se anexan los links para consulta en la web:

- <http://femedede.es/documentos/Escolarv1.pdf>
- <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/aplicaciones-de-educacion-fisica/>