

**EDUCACIÓN SECUNDARIA**  
**EDUCACIÓN FÍSICA PARA CICLO ORIENTADO 4°,5° y 6°AÑOS**  
**7°AÑO DE ESCUELAS TÉCNICAS**  
**Propuestas secuenciadas para varias clases**

**Título: Prácticas corporales sistemáticas: Entrenamiento y seguimiento.**

Contenidos a trabajar: **CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD**

La construcción corporal y la conciencia corporal en el nivel secundario continúan tratándose con mayores niveles de profundidad y extensión y se lo relacionan con la experiencia vital de los estudiantes y la continuidad de su propio desarrollo corporal y motor.

Tal como se afirma en el Diseño Curricular para la Educación Física del ciclo orientado, se define con claridad que durante los tres años se propongan experiencias motrices donde el estudiante aprenda a construir secuencias personalizadas de prácticas motrices que mejoren su constitución corporal, con base en los principios de salud, individualización, recuperación, utilidad y concientización.

El objetivo en esta etapa es favorecer que los estudiantes comprendan la importancia de realizar actividad física sistemática para la construcción corporal y el mantenimiento de la salud.

La propuesta para estas semanas de confinamiento en nuestros domicilios, por la cuarentena es poder realizar un entrenamiento de la capacidad motora **FUERZA**, con ejercicios de fuerza muscular y potencia, sistematizar nuestra tarea y poder observar el progreso.



En la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla esas capacidades y estas están determinadas, tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos.

Estas capacidades motrices, o llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices. De acuerdo a lo expresado, se plantea la clasificación siguiente:

Capacidades condicionales: **Fuerza-Velocidad-Resistencia-Flexibilidad**

En este apartado nos enfocaremos en el entrenamiento de la fuerza, para ello desarrollaremos algunos conceptos.

### **La fuerza: Definición**

Es la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.

Se considera que la fuerza es una de las capacidades más importantes del hombre, por ser una de las premisas en el desarrollo de las demás capacidades motrices, existiendo una estrecha relación entre esta y las demás capacidades. Es por ello que muchos especialistas en el mundo, le llaman "la capacidad madre".

La fuerza desarrollada por el hombre se presenta en diferentes manifestaciones en las actividades físicas, ya sea en actividades deportivas o cotidianas de su vida diaria, estas manifestaciones se conocen, como, tipos de fuerza, las cuales son:

*-Resistencia de la Fuerza o Fuerza-Resistencia*

*-Fuerza Rápida o Fuerza Explosiva*

*-Fuerza Máxima*

### **Resistencia de la fuerza:**

Es la capacidad que tiene el organismo humano a resistir la fatiga o prolongar su aparición al realizar un trabajo de fuerza prolongada. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con ejercicios con el peso corporal, implementos ligeros y con ejercicios de Halterofilia. El trabajo desarrollador de este tipo de fuerza hay que realizarlo con el mayor cantidad de trabajo físico que el individuo sea capaz de realizar.

Este tipo de fuerza es necesaria en deportes como: el Remo, Ciclismo de ruta, en el Atletismo y la Natación en los eventos de medio fondo y de fondo y el Polo Acuático.

### **Fuerza rápida:**

Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con diferentes ejercicios, utilizando el peso corporal de la propia persona, con implementos ligeros, como son: pelotas medicinales y objetos que su peso sea pequeño y con ejercicios de Halterofilia.

La Fuerza Rápida se manifiesta en deportes, tales como: Atletismo y Natación en las áreas de saltos lanzamientos y velocidad, respectivamente, Ciclismo de pista, la Halterofilia, Baloncesto, Voleibol, Béisbol, Baloncesto, Esgrima, Judo, Lucha y otros más.

### **Fuerza máxima:**

Este es el tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos. Este tipo de fuerza solo se puede desarrollar con ejercicios de sobrecarga, como es el caso de los ejercicios de Levantamiento de Pesas.

Esta fuerza se requiere fundamentalmente en deportes como: Halterofilia, Judo, Lucha, el área de lanzamientos del Atletismo.

### Importante

Después de la aplicación de los ejercicios de fuerza se deben desarrollar ejercicios de flexibilidad (activa) y/o estiramiento, buscando una correcta recuperación del organismo y El tono muscular.

El entrenamiento para desarrollar esta capacidad debe ser sistemático, pues el nivel de la fuerza disminuye rápidamente después de los 12 o 13 días de eliminar estos tipos de ejercicios.



Te compartimos algunos links con ejercicios:

<https://www.youtube.com/watch?v=wZavO8MTB8A>

<https://www.youtube.com/watch?v=NhwlcYO-lrg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Clyl7dplkjY>

<https://www.youtube.com/watch?v=NxJsO4gBFdA>

<https://www.youtube.com/watch?v=TiWCMg68Qj8>

### Ejercicios Pliométricos: Definición, Beneficios y Ejemplos



Uno de los objetivos principales de cualquier tipo de ejercicio de fuerza es ayudar a mejorar su rendimiento y uno de los medios más eficaces para un **entrenamiento de fuerza** satisfactorio consiste en realizar ejercicios pliométricos.



¿En qué consisten los Ejercicios Pliométricos?

La pliometría es un entrenamiento físico que consiste en realizar ejercicios en los que los músculos apliquen la máxima fuerza y potencia en el menor tiempo posible. Es un entrenamiento basado especialmente en saltos y lanzamientos, donde los músculos en extensión ejercen una contracción rápida y explosiva. El objetivo principal de los ejercicios pliométricos es **aumentar la fuerza y la velocidad**. Por eso son los más utilizados por atletas como velocistas, saltadores de altura o futbolistas para mejorar su rendimiento.

La pliometría, precisa de movimientos veloces e intensos, aunque también tienen como objetivo aumentar la rapidez y la potencia.

La mayoría de movimientos que implican saltos o lanzamientos se basan en la combinación de tres tipos de activaciones musculares, lo que se conoce como **Ciclo de Estiramiento-Acortamiento (CEA)**. Tal y como su propio nombre indica, el CEA implica primero una activación excéntrica (se estira el músculo) seguida de una concéntrica (se contrae el músculo), habiendo una activación intermedia conocida como isométrica (posición estática del músculo). Según esta premisa, un músculo que se estire antes de una contracción concéntrica siempre se contraerá con mayor potencia y velocidad.

El entrenamiento pliométrico, por tanto, se centrará en aumentar la fuerza muscular y la explosividad a través de ejercicios pensados para que el ciclo de estiramiento-acortamiento ocurra lo antes posible.



### **Beneficios de Realizar Ejercicios Pliométricos:**

Existen diversos tipos de ejercicios pliométricos y dependiendo del que realicemos conseguiremos potenciar más unos grupos musculares u otros. Sin embargo, hay diversos beneficios comunes que vale la pena destacar de este tipo de entrenamiento explosivo.

- Fortalecimiento de los Músculos
- Aumento de la Velocidad
- Prevención de Lesiones
- Mejora de la Coordinación y Equilibrio
- Pérdida de Peso y Tonificación

- No requiere Material



Actividades: Te invito a poner en práctica lo leído:

Asegúrate siempre de **calentar antes de realizarlos**, al menos entre unos 10-15 minutos. De esta forma aumentarás la temperatura corporal y prepararás a tus músculos y articulaciones antes del intenso trabajo al que los vas a someter.

### **Entrada en calor:**

- Realizar trote en el lugar o en en el espacio que dispongas durante 5 minutos
- Continúa con una serie de saltitos con dos pies alternando adelante atrás varias veces
- Luego a un lado y el otro, varias veces
- Combina ahora adelante, atrás, costado, costado, varias veces
- Realiza algunos saltos con sogá



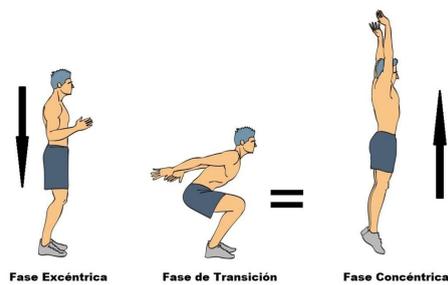
-Realiza ahora unos ejercicios de estiramiento antes de comenzar la rutina. Lo más recomendable, es que empieces poco a poco, 2 – 3 sesiones semanales de unos 20 minutos como máximo.

**1.Salto squat-jump** consiste en saltar lo más alto posible. **Cómo hacerlo:** colocar manos en la cadera o en la cabeza, posición de rodillas flexionadas a 90 °, saltar en forma vertical.

Realizar 6 a 10 saltos 3 o 4 series



Variante: agrega el impulso de brazos



## 2. Salto en cuclillas (Squat Jumps)



Este ejercicio nos servirá para trabajar especialmente las piernas y los glúteos y aumentar la potencia muscular de esta zona. **Cómo hacerlo:** Impúlsate para elevar los pies del suelo y después cae en posición de cuclillas con las rodillas a 90°. Nunca dejes que la rodilla sobrepase la punta del pie. Realiza 6 a 8 saltos 3 o 4 veces

### 3. Salto de Abdomen (Tuck Jumps)



Con este tipo de ejercicio, además de trabajar piernas también estaremos ejercitando el abdomen y quemando mayor cantidad de calorías. **Cómo hacerlo:** Salta elevando las rodillas hacia el pecho lo más alto que puedas. Lo ideal es culminar el salto con las rodillas flexionadas para amortiguar mejor la caída. realizar 6 a 8 saltos 3 a 4 veces.

**4.Salto hacia abajo,** consiste en realizar un paso desde una superficie no muy alta, saltando y cayendo con dos pies juntos a posición de semi flexión de piernas, e inmediatamente realizar una extensión. Repetir 6 a 8 saltos 3 a 4 veces.



### 5. Salto de Caja Fontral (Box Jumps)



Este tipo de salto de alta intensidad te ayudará a fortalecer toda la zona media del cuerpo, las piernas y los glúteos. Es uno de los ejercicios que más se utiliza en el *CrossFit*. Para poder realizarlo necesitarás posicionarte sobre un cajón, un banco o un escalón. **Cómo hacerlo:** Colócate frente a una caja y a poca distancia con los pies separados a la altura de los hombros. Seguidamente realiza una media sentadilla para coger impulso y salta sobre la caja extendiendo la cadera y dándote impulso también con los brazos. Al caer sobre la caja flexiona las rodillas para amortiguar el impacto y presiona el suelo con los pies para ganar intensidad.

## 6. Salto de la Rana (Burpees)



Los burpees, también conocidos como saltos de la rana, son el ejercicio ideal para hacer un trabajo completo del cuerpo, ya que ejercitas tanto el tren inferior como el superior. **Cómo hacerlo:** Comienza de pie y seguidamente agáchate apoyando las manos en el suelo y colócate como si fueses una rana. Después, con un movimiento explosivo, estira las piernas hacia atrás hasta alcanzar la posición de una flexión y vuelve de nuevo a la posición de rana. El ejercicio concluye con un salto de pie hacia arriba y una palmada con los brazos extendidos.

Como ves, incluir los ejercicios pliométricos dentro de tu rutina de entrenamiento puede ser muy beneficioso para mejorar tu forma física, fortalecer tu musculatura y quemar mayor cantidad de calorías.

Este tipo de ejercicios basados en movimientos explosivos y repetitivos en cortos periodos de tiempo, se ha utilizado durante décadas para **mejorar la velocidad y la fuerza** en multitud de deportes de élite. Si combinas tu entrenamiento diario con un entrenamiento pliométrico, tu rendimiento y tu fuerza mejorarán notablemente en poco tiempo. **¡A saltar!**



**Recuerda:** Realizar ejercicios de estiramiento al finalizar, tanto a nivel general como específico, dado que los ejercicios de pliometría le aplica al cuerpo una cantidad considerable de estrés. Puedes consultar las clases anteriores.

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

- DISEÑOS CURRICULARES JURISDICCIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA EDUCACIÓN SECUNDARIA

Se anexan links para consulta en la web:

- <https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
- <https://escueladerunning.com/ejercicios- pliometricos-definicion-beneficios-y-ejemplos/>