

# 1º

medio

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Diseño Sesión de Entrenamiento

La organización del entrenamiento es compleja, se deben considerar múltiples variables que van desde las características personales hasta los tiempos de dedicación de entrenamiento y descanso, para no provocar efectos adversos a la salud de las personas que realizan actividad motriz.

Bajo ese mismo aspectos **García (1996)** menciona que las estructuras del entrenamiento se organizan según los objetivos que se planteen en los entrenamientos, esta estructura de manera simplificada se plantea de la siguiente manera.



# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Para el desarrollo de una sesión de entrenamiento es importante considerar según **Weineck (2005)** que es la unidad mínima dentro de un proceso global de entrenamiento. Contiene las instrucciones concretas para la organización y describe los objetivos, contenidos y herramientas que se necesitan para la puesta en práctica. Según los contenidos de una sesión de entrenamiento debemos considerar los siguientes:

## Calentamiento

“Conjunto de acciones, generalmente en forma de ejercicio que se realizan en el periodo de tiempo inmediatamente anterior a la ejecución de una actividad, que requiera un esfuerzo superior al que el cuerpo está acostumbrado”

(Blázquez, 2004, p.13).

## Parte Principal

“Es la parte principal de la sesión, y en ella se ejecutan los ejercicios con los que se pretende lograr los objetivos. Esta fase es la que ocupa la mayor parte de la misma, siendo la determinante del grado de incitación: máxima, media o baja”

(García, 1996, p.42)

## Vuelta a la Calma

“La recuperación facilitada debe ocupar la parte final de cada sesión, ya que nunca un esfuerzo intenso o muy orientado se debe cortar o terminar de forma brusca, sino que se debe hacer de forma progresiva, procurando que la intensidad vaya disminuyendo hasta acercarse a los valores iniciales de la sesión”

(García, 1996, p.42)

▶ <https://youtu.be/digMIUf3INc>



# 1º

medio

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Actividad

Te invitamos a generar y organizar tu sesión de entrenamiento visualizando tus objetivos, considerando tus características personales e intereses. Les sugerimos que la sesión no dure las de 30 minutos.

Recuerda que tu eres el responsable de medir las cargas de trabajo y debes estar atento a las respuestas que entrega tu cuerpo frente al ejercicio.

¡Considera las partes de cada fase del entrenamiento!

### 1. Calentamiento

**Objetivo:** ¿Qué objetivo te planteas en esta parte de la sesión?

**Descripción:** Elegir ejercicios que estén centrados en la movilidad articular y que abarquen varios grupos musculares.

Duración:	
Descripción:	



# 1º

medio

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## 2. Parte Principal

**Objetivo:** ¿Qué objetivo te planteas en esta parte de la sesión?

**Descripción:** Selecciona ejercicios que ya hayas realizado, puede ser en las clases de educación física, y muy importante, que sean de tu gusto. Recuerda que todos los ejercicios deben estar en directa relación con los objetivos planteados.

### Ejercicio 1

Duración	
Pausa	
Ejercicio	

### Ejercicio 2

Duración	
Pausa	
Ejercicio	

### Ejercicio 3

Duración	
Pausa	
Ejercicio	



# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

### 3. Vuelta a la Calma

**Objetivo:** ¿Qué objetivo te planteas en esta parte de la sesión?

**Descripción:** Procura que sean ejercicios que te ayuden a volver a tu estado de reposo. Puedes incluir en esta fase ejercicios de estiramiento muscular (elongaciones)

Duración:	
Descripción:	

### Referencias

- García Manso, J. M., Navarro, M., & Ruiz, J. A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- Sánchez, D. B. (2004). El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física (Vol. 572). Inde.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total (Vol. 24). Editorial Paidotribo.



# 1º

medio

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Los objetivos de aprendizaje que trabajarás en esta sesión:

**OA 3** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas)
- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio
- Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento
- Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física
- Ingesta y gasto calórico

**OA4** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés
- Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol
- Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo
- Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal
- Hidratarse con agua de forma permanente