

## Guía de Aprendizaje "Métodos de entrenamiento de la Fuerza"

Asignatura:	Educación Física y salud	Curso:	3º básico
Departamento:	Myriam Gutiérrez – Ainoa Oyarzún – Pablo Nilson		
Unidad Programática:	Unidad 2 (Condición Física)	Guía N°	6
Semana N°	14	Fecha:	30 – 03 Julio

### Objetivo(s) de Aprendizaje:

**OA 6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad.

**OA 8** Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

**OA 11** Practicar actividades físicas demostrando comportamientos seguros como realizar un calentamiento de forma adecuada.

**Instrucciones Generales:** Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje el estudiante deberá acceder al siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=dpz6l7GnJn0> y realizar las actividades propuestas por el profesor, registrando las actividades en su cuaderno de Educación Física y Salud. Finalmente deberá autoevaluarse respondiendo las preguntas de la guía con el propósito de saber qué y cuánto aprendió. Es importante volver a repasar si no se logran los aprendizajes.

**Tiempo de Desarrollo Guía:** 45 minutos

**Tiempo Ejecución Tareas Motrices:** 45 minutos



Recordemos...

¿Cómo podemos definir la Capacidad Física  
Fuerza?

¿Cuántos tipos de Fuerza podemos  
encontrar?



### ¡Excelente!

Es la *capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares.*

### ¡Muy Acertado!

Son **tres** tipos, Fuerza Máxima, Fuerza Explosiva y Fuerza Resistencia, la 1ª es la capacidad del músculo de desarrollar una máxima tensión (grandes cargas o pesos). La 2ª es la capacidad del músculo de movilizar una carga con la mayor aceleración posible (saltos, lanzamientos, etc.). La 3ª es la capacidad del músculo de soportar la fatiga o una carga por el mayor tiempo posible. (Natación)



## “Métodos de entrenamiento de la Fuerza”

Antes de continuar es importante explicar que un **método de entrenamiento** es una forma de organizar los contenidos de una sesión de ejercicio con el objetivo de mejorar alguna de las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).



Hay muchas formas de trabajar para mejorar la fuerza, en esta guía nos vamos a limitar a los métodos de entrenamiento que podemos llevar a cabo en nuestras clases de Educación Física.

**AUTOCARGAS:** son trabajos con el propio peso corporal, se pueden utilizar materiales de apoyo como colchonetas, bancos, etc. Por ejemplo cuando hacemos abdominales, sentadillas sin pesos, etc.



**SOBRECARGAS:** En este método se trabaja con cargas o pesos adicionales externos a nuestro cuerpo. En las clases utilizamos regularmente pesas pequeñas, balones medicinales, también utilizamos ejercicios en pareja donde la resistencia a vencer sería la oposición que ejerce nuestro compañero/a.



**MULTISALTOS O MULTILANZAMIENTOS:** Como sus nombres indican, se trata de repetir saltos o lanzamientos de forma combinada o repetitiva.



**ISOMETRIA:** En clases utilizamos ejercicios para mantener la posición en contra de la fuerza de gravedad. No es muy recomendable utilizarlo como único método ni prolongar mucho cada repetición.



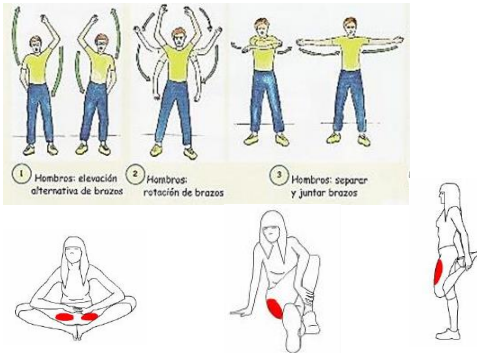
**Actividad N° 1.** Con la ayuda de un adulto ingresa al siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=dpz6l7GnJn0> y observa con atención el video para realizar los ejercicios propuestos. Motiva a tus padres y/o apoderados a realizar la rutina contigo.



El recorrido consta de 4 ejercicios, por cada ejercicio deberás realizar cada tarea por 30 segundos. Entre cada ejercicio tienes un descanso de **1 minuto**. Deberás realizar 3 vueltas completas del recorrido. Recuerda medir tu pulso después del término de cada vuelta al recorrido.

Materiales necesarios para las actividades

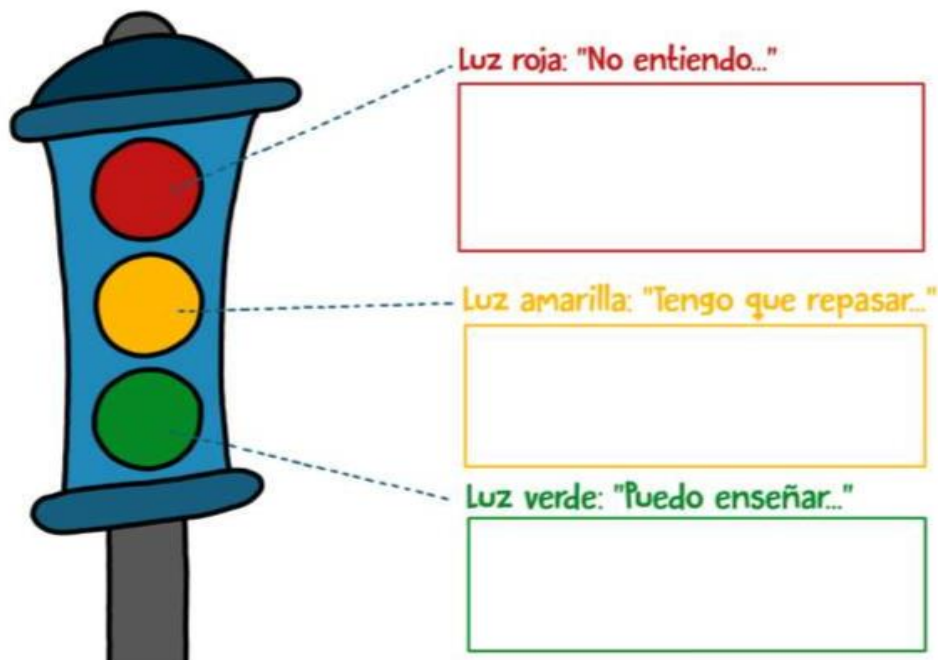
- Botellas pequeñas
- Botellas con agua
- Cronómetro o reloj

Sesión de Entrenamiento V			
Condición Física			
Objetivo: Desarrollar la Fuerza muscular de la zona media e inferior, a través de ejercicios isométricos, de sobrecarga, multisaltos y multilanzamientos.		Sesión N°: 5	
Etapa	Descripción Ejercicio	Materiales	
CALENTAMIENTO	<b>1. Movilidad Articular y flexibilidad</b>  <p>           1 Hombros: elevación alternativa de brazos            2 Hombros: rotación de brazos            3 Hombros: separar y juntar brazos         </p>	<b>2. Bota y Levanta (juego).</b> 	Propio Cuerpo  Botellas pequeñas o figuras
	PARTE PRINCIPAL		
<b>3. Sentadilla unilateral x pierna</b> 		<b>4. abdominales con carga</b> 	
VUELTA A LA CALMA	<b>2. Flexibilidad</b> 	Propio Cuerpo	

**b) Actividad N° 2.** Registra en la siguiente las respuestas corporales percibidas antes y/o durante los ejercicios.

Respuestas Corporales	Registro
Frecuencia Cardiaca de Reposo	
Frecuencia Respiratoria de Reposo	
Frecuencia Cardiaca Post Ejercicio	
Aumento Frecuencia Respiratoria	
Aumento Temperatura Corporal	
Sudoración	
Fatiga o Cansancio Excesivo	

**c) Actividad N° 3.** Evaluación Formativa. Al finalizar la guía de trabajo responde los siguientes enunciados.



Recuerda compartir tus respuestas y ejecuciones con nosotros, puedes enviarnos esas evidencias a los siguientes correos institucionales:

[pablo.nilson@marygraham.cl](mailto:pablo.nilson@marygraham.cl) - [myriam.gutierrez@marygraham.cl](mailto:myriam.gutierrez@marygraham.cl) - [ainoa.oyarzun@marygraham.cl](mailto:ainoa.oyarzun@marygraham.cl)