



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°3

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

ÁREA: EDUCACION FISICA		NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 1 A.B.C.D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA.		FICHA: 3	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física.	

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

Los sistemas de entrenamiento son un conjunto de métodos, actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física. Hay muchas clasificaciones de estos sistemas.

I. SISTEMAS CONTINUOS: Son los que se realizan sin pausa, de forma continuada. Por ejemplo: la carrera continua, el fartlek, el entrenamiento total...

II. SISTEMAS FRACCIONADOS: Son los que dividen la carga de entrenamiento en partes y con pausas de recuperación entre ellas. Por ejemplo: el interval-training, sistema de repeticiones, sistema piramidal.

III. SISTEMAS MIXTOS : Son los que combinan características de los dos anteriores. Ejemplo, los circuitos.

1. CIRCUITOS FISICOS.

El circuito de entrenamiento consiste en un grupo de actividades que ayuden a un porcentaje de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación. Cada una de las estaciones suelen estar compuestas por unos grupos de personas. Los ejercicios en las estaciones incluyen algunos equipos, al igual que espacios asignados para hacer ejercicios como flexiones, sentadillas, abdominales, etc.

Cada persona debe completar la actividad en esa estación antes de proceder a la próxima, en un instante de 20 a 30 segundos. Entonces, ellos continúan hasta que hayan pasado a lo largo de las estaciones una o dos veces.

2. CARACTERÍSTICAS DEL CIRCUITO

- Trabajar con el mayor número de alumnos.
- Los trabajos de estación son consecutivos y ordenados en forma lógica.
- Se puede graduar la clasificación en forma individual.
- Respeta las diferencias individuales.
- Se puede trabajar con poco espacio.

3. PROTOCOLOS DEL CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

Es recomendable trabajar de 6 a 12 estaciones, aunque también pueden ser 4 estaciones como mínimo. El trabajo debe ser con recuperación en cada estación. No debe trabajarse entre dos estaciones un mismo grupo muscular. Los ejercicios deben ser de fácil ejecución. Se realizan de dos a tres repeticiones.

4. EFECTOS DEL CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

4.1. Efectos inmediatos

- Nivel circulatorio: Aceleración de la frecuencia cardiaca. Aumento del volumen sistólico. Aumento de la velocidad de circulación.
- Nivel respiratorio: Aumenta la frecuencia respiratoria. Mayor ventilación pulmonar. Aumento del número alveolo pulmonar.

4.2. Efecto mediato

- Nivel circulatorio: Hipertrofia o desarrollo del corazón. Disminución de la presión arterial. Aumento del grosor de los vasos sanguíneos.
- Nivel de la sangre: Aumento de los glóbulos Rojos. Disminución de los ácidos lácticos. Aumento de la hemoglobina.
- Nivel respiratorio: Aumenta el volumen minuto respiratorio. Aumenta la capacidad pulmonar. Disminuye la frecuencia respiratoria.
- Nivel Muscular: Aumento de la masa muscular. Mayor circulación interna de los músculos. Cambio de los tejidos musculares.
- Nivel nervioso: Mejoramiento de la excitabilidad neuromuscular. Reducción de cansancio.



5. BENEFICIOS DEL CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

- Rendimiento óptimo a la hora de realizar cualquier ejercicio.
- Buen desarrollo de las cualidades físicas.
- Mejorar el funcionamiento muscular, respiratorio, resistencia y potencia.

MARQUE LA ALTERNATIVA CORRECTA

- 1. Son un conjunto de métodos, actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física.**
a. Sistemas de entrenamiento b. reglamento deportivo. c. Sistema táctico
- 2. Cuantas estaciones como mínimo debe tener un circuito d entrenamiento.**
a. 8. b. 6. c. 4. d. 10.
- 3. Son sistemas de entrenamiento que dividen la carga de entrenamiento en partes y con pausas de recuperación entre ellas.**
a. Sistemas continuos b. Sistemas fraccionados c. Sistemas mixtos
- 4. El entrenamiento fartlek, a que sistema de entrenamiento corresponde.**
a. Sistema continuo c. Sistema mixto c. Sistema fraccionado
- 5. Es un efecto inmediato del circuito de entrenamiento a nivel circulatorio.**
a. Aumento de glóbulos rojos b. Acelera la frecuencia cardiaca c. Aumento de hemoglobina.

MARQUE VERDADERO O FALSO.

1. El circuito de entrenamiento mejora el funcionamiento del sistema óseo ()
2. La ventilación pulmonar es un efecto inmediato cuando realizas un circuito de entrenamiento ()
3. En un circuito de entrenamiento se pueden trabajar dos grupos musculares a la vez ()
4. Un sistema de entrenamiento es un conjunto de actividades técnico tácticas ()
5. Los ejercicios en un circuito de entrenamientos son improvisados y complejos ()

No te olvides realizar tus ejercicios tus ejercicios en casa, invita a tus familiares, puedes crear un circuito de entrenamiento.