



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°2 – Cs. del ejercicio físico

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

GUIA N°: 2

NIVEL DE TRABAJO: Ciencias del ejercicio físico

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollar fuerza muscular.

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Diseña una serie de ejercicios y los comparte vía web con sus compañeros.
- cumple con realizar todos los ejercicios de fuerza muscular propuestos por el docente de manera activa y segura.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

1 Mediciones

Perímetro de cintura

- Permite estimar la grasa visceral
- Importante predictor no solo de los factores de riesgo cardiovascular, sino también de la diabetes tipo 2 y la aterosclerosis.
- Se mide con una cinta métrica inextensible, sobre el borde superior posterior de la cresta ilíaca derecha, al final de la exhalación.
- $PC \geq 90^\circ$ del patrón utilizado (percentiles por edad y sexo y etnia específicas) es considerado de riesgo de SM.
- Tiene una mayor utilidad para la predicción de los factores de riesgo relacionados con la obesidad y la distribución de la grasa corporal. tanto en niños como en adultos.
- Puede calcularse fácil y rápidamente en la práctica diaria, ya que no requiere comparación con tablas de percentiles.
- Se calcula dividiendo la circunferencia de la cintura por la altura (ambas en m)
- Puntos de corte de 0.55 se consideran de riesgo cardiometabólico.

IMC

- Indicador sencillo que tiene especial utilidad para evaluar el estado nutricional global por su alta correlación con la grasa corporal y con variables asociadas al daño biológico (hipercolesterolemia, HTA, RI y riesgo de mortalidad)

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$



Actividad

- Medir su perímetro de cintura.
- Medir su IMC.

Ambos datos serán discutidos en clases.

2 Cargas de trabajo

Según lo trabajado en clases, determine la carga de trabajo según objetivo.

- 50%
- 60%
- 70%
- 80%
- 90%

Variable	Fuerza	Potencia	Hipertrofia	Resistencia muscular
Carga (%1 RM)	80-100	70-100	60-80	40-60
Repeticiones por serie	1-5	1-5	8-15	25-60
Serie por ejercicios	4-7	3-5	4-15	2-4
Descanso entre series (en min)	2-6	2-6	2-5	1-2
Duración (segundos por serie)	5-10	4-8	20-60	80-150
Rapidez por repetición (% del máx.)	60-100	90-100	60-90	6-80
Sesiones de entrenamiento por semana	3-6	3-6	5-7	8-14

Con los siguientes ejercicios

- Medias sentadillas
- Sentadillas
- Flexiones de brazos
- Estocadas
- Estocadas laterales
- Abdominales
- Plancha
- Plancha lateral
- Subidas al cajón