**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 3 ° MEDIOS**

Guía para terceros medios creada por el departamento de **Educación Física**. Enviar documento resuelto hasta el **lunes 25 de mayo** a los siguientes correos según corresponda su Profesor de la asignatura:

**Profesor Abner Jaque:** abnerjaque@hotmail.com

**Profesor Claudio Ibarra:** claudio.ibarraf@gmail.com

**Profesor Javier Abásolo:** [Javier.abasolo@hotmail.com](mailto:Javier.abasolo@hotmail.com)

**Nombre:**

**Curso:**

**Objetivo:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

**ORGANIZACIÓN DE LAS CARGAS DE TRABAJO SEGÚN TIEMPOS DE RECUPERACIÓN MUSCULAR**

La recuperación es fundamental si nuestro objetivo es la ganancia de masa muscular. Por ello, es importante equilibrar la cantidad de entrenamiento que realizamos, la nutrición y los períodos de descanso para obtener resultados óptimos. Permitir que las células musculares se recuperen adecuadamente minimizará la posibilidad de lesiones y producirá una hipertrofia o crecimiento máximo de las fibras musculares.

Por ello, y para maximizar la ganancia de masa muscular, cada vez se están usando rutinas que incluyen el entrenamiento de un grupo muscular dos o incluso tres veces por semana. Hay quienes incluso realizan rutinas de cuerpo completo tres veces a la semana, y les basta para conseguir resultados de calidad. La clave está en que la síntesis de proteína, y, por ende, la capacidad de crecer del músculo, está activa durante unas 36-48 horas, motivo por el que (dependiendo del volumen de entrenamiento que apliquemos al músculo en cuestión) podríamos entrenarlo de nuevo pasado este tiempo. Es por eso que cada vez más aficionados al fitness trabajan más grupos musculares al día, en vez de “aniquilar” solo uno y una única vez por semana. Por lo tanto, los músculos deben tener un descanso de al menos 48 horas y en casos donde la carga de trabajo sea muy estresante para el grupo muscular estimulado, el descanso asciende a 72 horas (solo del grupo muscular estresado). Por ejemplo; si un día lunes trabajamos piernas, el día martes puedes entrenar perfectamente músculos de las extremidades superiores (brazos), pero recién podríamos volver a hacer piernas el día miércoles o jueves, dependiendo del estrés al que fue sometido el grupo muscular.

**INSTRUCCIONES**

* Considerando la guía anterior, donde se crearon rutinas para los diferentes grupos musculares, deberá crear una rutina de entrenamiento (describirla detalladamente en la guía) de una semana con 4 días de carga (entrenamiento) y 3 de descarga (descanso), organizando el entrenamiento de tal manera de estimular todos los segmentos del cuerpo, dándole el descanso oportuno para una correcta recuperación de los músculos.
* Aplicar la rutina de entrenamiento creada por usted.
* Responder las siguiente de autoevaluación al culminar la rutina semanal.

**AUTOEVALUACIÓN**

Responda el nivel de logro de 1 a 5 puntos, donde 5 es totalmente de acuerdo y 1 es totalmente en desacuerdo.

|  |  |
| --- | --- |
| **INDICADOR** | **PUNTOS** |
| Ejecuté los 4 días de carga que planifiqué en la rutina semanal |  |
| Ejecuté todos los ejercicios contemplados en las sesiones de entrenamiento |  |
| Me esforcé al máximo al realizar las rutinas de entrenamiento |  |
| Mi desempeño fue sobresaliente según mi condición física |  |
| Tengo intenciones de seguir entrenando 4 veces a la semana |  |
| Entiendo a la perfección todos los contenidos trabajados en esta guía |  |
| **Observaciones:** | |