

GUIA DE APRENDIZAJE N° 2. EDUCACION FISICA.

Esperando, como siempre, se encuentren bien junto a sus familias y cuidándose en éstos tiempos difíciles, los saludamos con cariño y les enviamos 2 nuevas posibilidades de ejercitarse en casa.

Hoy en día han aparecido un sinnúmero de disciplinas deportivas, dentro de las cuales, cada persona elige, acorde a sus gustos y características la que más le acomode...

En esta ocasión te daremos a conocer EL PILATES Y EL HIIT.

Uno, de los grandes objetivos de la asignatura, es que logren “DISEÑAR Y APLICAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FISICO, CONSIDERANDO LAS CARACTERISTICAS PERSONALES Y FUNCIONALES DE CADA ALUMNO”; en ese sentido y dirección va nuestro apoyo con las 2 guías que hemos enviado. Y por supuesto, como ayuda emocional, convencidos que la actividad física, siempre será una fuente de liberación y herramienta de salud para toda la humanidad.

PILATES.

Es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Pilates, quién lo ideó mezclando su conocimiento en yoga, traumatología y gimnasia.

Unió la fuerza muscular, el control mental, la respiración y la relajación.

El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que se usa, también como terapia de rehabilitación; por ejemplo para curar o disminuir los dolores de espalda.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES:

1.-**CONCENTRACION:** Los ejercicios están compuestos de movimientos controlados, muy conscientes y coordinados con la respiración. La práctica te va dando la conciencia de tus limitaciones, fortalezas y debilidades de tu cuerpo. Es una actividad física muy técnica, acá importa más las buenas ejecuciones que la cantidad de series y repeticiones.

2.-**CONTROL:** Control de la musculatura, poder controlar todo aspecto en cada movimiento del cuerpo.

3.-**CENTRO DE ENERGIA:** Situado en la parte inferior del tronco, como una faja que rodea toda la parte lumbar y abdominal. Este centro es activado al ahuecar el músculo transversal del abdomen, siendo su fortalecimiento, LA CLAVE, de todo el método. Habilita al cuerpo a moverse libre y equilibradamente, evitando movimientos perjudiciales.

4.-**RESPIRACION:** Cumple un papel primordial, una buena práctica te puede proporcionar beneficios significativos, mayor capacidad pulmonar, mejor circulación sanguínea. Para traducirlos a mayor FUERZA, FLEXIBILIDAD, COORDINACION MENTAL Y BUENA POSTURA.

La respiración debe ser lenta, continua debe procurarse que las inhalaciones y exhalaciones sean de una misma duración, así nos aseguramos que el intercambio gaseoso de oxígeno y dióxido de carbono sean los óptimos. RECOMENDAMOS 3 TIEMPOS DE INHALACION Y EXALACION PARA ALUMNOS PRINCIPIANTES.

LINK PILATES PARA PRINCIPIANTES EN CASA 10 minutos 33 segundos.

<https://youtu.be/kWEp5hy2mkU>

Guía de HIIT

1. ¿ Qué es el HIIT?

El HIIT (High Intensity Interval Training – Entrenamiento de intervalos de Alta intensidad) es una modalidad de entrenamiento que consiste en realizar varios intervalos cortos a altas intensidades y con descanso total (o casi) entre series.

Existen al menos 9 variables que van a modificar el estímulo en un HIIT, y por tanto, que afectan a los efectos sobre el organismo:

1. Intensidad del trabajo.
2. Duración del trabajo.
3. La duración del descanso entre intervalos.
4. La intensidad del descanso entre intervalos.
5. Número de series.
6. Duración de cada serie.
7. La duración del descanso entre series.
8. La intensidad del descanso entre series.
9. La modalidad de trabajo (bici, correr, saltar, etc.).

2. Beneficios y riesgos del HIIT

Beneficios del HIIT:

Es importante destacar que el HIIT, al tratarse de ejercicio físico, va a generar beneficios similares al ejercicio físico en general.

Beneficios específicos del HIIT:

En primer lugar se ha demostrado que el HIIT es mejor que el típico entrenamiento cardiovascular continuo moderado (ej: correr 60 minutos a ligera-moderada intensidad) para:

- Mejorar la sensibilidad a la insulina.
- Mejorar la forma física cardiorrespiratoria (VO_{2max}).
- Reducir la grasa corporal.

En segundo lugar, el HIIT es beneficioso en diferentes poblaciones con requerimientos especiales, por ejemplo:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Obesidad.
- Hipertensión arterial.
- Síndrome metabólico.

El HIIT es al menos igual de eficaz, y a veces más, que el tradicional entrenamiento continuo moderado. Se está utilizando cada vez en los programas de rehabilitación tras infarto del miocardio. Uno de los principales motivos es que los pacientes lo toleran mejor y que genera mayores mejoras.

En conclusión, el HIIT es una forma de entrenamiento con grandes beneficios para la salud y la forma física, cuya ventaja principal es poder realizarse en poco tiempo. Además, se puede adaptar a cualquier persona. Una persona mayor de 80 años puede hacer HIIT simplemente con hacer intervalos caminando a buen ritmo y descansando, por ejemplo.

Riegos del HIIT:

La práctica regular de ejercicio físico puede tener una serie de efectos adversos, los más comunes e importantes son:

- Riesgo de lesión musculoesquelética.
- Riesgo de broncoespasmo inducido por el ejercicio.
- Riesgo de evento cardiovascular agudo.

El HIIT se desaconseja en:

- Personas con artritis.
- Personas con diabetes descontrolada.
- Precaución en personas con riesgo cardiovascular.

Recuerda que debes realizaer un buen calentamiento al inicio y una vuelta a la calma al finalizar.

A continuacion encontraras un enlace donde puedes ver y seguir diferentes rutinas HIIT para principiantes (23 en total), con diferentes ejercicios y tiempos de duraci3n. En cada video est3n indicados los tiempos de ejercicio y descanso adem3s de una demostraci3n de cada ejercicio a realizar.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLiQyPKgbtKzdPqALmEylu5B3cWBhY0N0w>

UN ABRAZO, SIGAN CUIDÁNDOSE. PROFESORES DE EDUCACION FISICA.

LICEO POLITECNICO DE CASTRO.