

Conceptos y Contenidos Básicos del Programa de Educación Física de Primer Año de Diversificado

El pulso como indicador de la frecuencia cardiaca para la dosificación del ejercicio:

El pulso es el registro cardiaco en fracción de segundos y sirve para determinar el número de estos en una escala de un minuto, de esta manera podemos determinar la frecuencia cardiaca.

Criterios para la dosificación del ejercicio:

Trabajo Cardíaco

Durante el esfuerzo:

P1 = Pulso antes del entrenamiento, tomando durante un minuto en la arteria radial, en el momento en que se dispone comenzar el entrenamiento.

P2 = Pulso a los quince minutos de haber iniciado el entrenamiento. Tómelo en la región precordial durante seis segundos y multiplicado por diez (le servirá para guardar la intensidad del esfuerzo: aumentar, disminuir o mantener el mismo).

P3 = Pulso inmediatamente al concluir el esfuerzo. Tómelo en la región precordial, durante seis segundos y multiplicado por diez (le servirá para ratificar la regularidad sostenida durante el resto del entrenamiento).

Durante la recuperación:

1 = Pulso después del entrenamiento

2 = Pulso a los tres minutos después del entrenamiento

3 = Pulso en reposo durante la recuperación. Tómese en la arteria radial, durante los quince segundos finales del primer y del tercer minuto de descanso y multiplíquelo por 4.

%R = Porcentaje de recuperación cardiaca. Aplíquese la formula correspondiente.

Para calcular el % de recuperación cardiaca

A. P. = Alteración del pulso

P.R. = Poder de recuperación

% R = % de recuperación

P.A.E. = Pulso antes del entrenamiento

P.F.E. = Pulso al final del entrenamiento

P.1 = Pulso al minuto después del esfuerzo

$$A.P. = P. F. E - P. A. E.$$

$$P. R. = P. F. E - P. 1$$

$$\% R. = P. R. \times 100.$$

Capacidad Aeróbica y potencia anaeróbica:

Capacidad Aeróbica:

Es la capacidad que tiene el organismo de realizar un ejercicio o actividad física de larga duración y con una intensidad baja (tiempo recomendado 15 Minutos o más)

Potencia anaeróbica:

Es la capacidad que tiene el organismo de dar una respuesta física con máxima intensidad en el menor tiempo posible (tiempo recomendado de los 0 segundos a los 30 segundos).

Planificación del entrenamiento físico y deportivo:

Es la distribución adecuada del tiempo y las cargas de entrenamiento en tiempos lógicos deportivos, donde se pueda dar respuesta fisiológica que permita obtener los resultados programados en un plan de entrenamiento.

En términos generales un plan o una planificación de un programa de entrenamiento estarían estructurados de la siguiente forma.

- Pruebas diagnosticas para determinar la condición física, técnica y tácticas de los atletas.
- Determinar cual será el ciclo de competencia para el cual se efectuara el plan de entrenamiento.
- Distribuir el tiempo y las cargas de entrenamiento según el ciclo disponible para el plan en: Preparación general, preparación específica, precompetitiva, competitiva y transitoria.
- Distribución recomendada de tiempo y cargas: Preparación general 50 % del tiempo, cargas de 0 a 30 %, preparación específica 25 % del tiempo, cargas de 30 a 60 %, precompetitiva 15 % del tiempo, cargas de 60 a 80 %, competitiva 10% del tiempo, cargas de 100 % y transitoria. Estos parámetros de tiempo y carga se ajustaran en forma específica según sea el caso o plan de entrenamiento.

Jornadas de salud e higiene en la institución educativa y el entorno:

Ya sea con las coordinaciones de salud u organismos calificados para los aspectos señalados se programaran exposiciones, foros, seminarios o charlas donde puedan participar tanto la comunidad como la institución con el fin de mejorar la salud y la higiene de la comunidad educativa en general.

Planificación de actividades para prevención ante catástrofes naturales:

En el marco de la prevención de desastres y fenómenos naturales están establecidos normas y procedimientos en forma explicita en higiene y seguridad industrial que establecen cuales son los pasos aseguir en cada uno de los casos específicos y que se deben seguir al momento de presentarse, por tal razón se deben poner en practica como norma el los diferentes periodos escolares. Entre los mas elementales esta las vías de evacuación y los puntos de concentración con margen de seguridad según sea el caso. Bajo este criterio se deben planificar ensayos plásticos de evacuación durante el año escolar.

Participación en programas alimenticios:

Consiste en programar un sistema de información durante un periodo prolongado del año escolar en función de crear conocimientos sobre la forma adecuada de alimentarse.

Promover la actividad física y la salud en su institución educativa y su entorno:

En este aspecto se debe proponer conjuntamente con la comunidad un programa permanente de actividades deportivas recreativas en forma permanente en la institución, basados en actividades de escuela abierta donde se puedan realizar actividades culturales, recreativas, deportivas y de reforzamiento de los aprendizajes.

Jornadas de salud e higiene en la institución educativa y el entorno:

Ya sea con las coordinaciones de salud u organismos calificados para los aspectos señalados se programaran exposiciones, foros, seminarios o charlas donde puedan participar tanto la comunidad como la institución con el fin de mejorar la salud y la higiene de la comunidad educativa en general.