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

Guía para terceros medios creada por el departamento de **Educación Física**. Enviar documento resuelto 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.

**ESTIMULACIÓN DE GRUPOS MUSCULARES GRANDES Y PEQUEÑOS**

Se entiende por músculos grandes aquellos que tienen más amplitud y que por lo tanto contienen más fibras ejerciendo de esta manera mayor fuerza. Los músculos pequeños son totalmente lo contrario. Es por esto que no los podemos medir por el mismo rasero, y que tenemos que tener en cuenta varias cosas a la hora de entrenar unos músculos u otros para evitar una sobrecarga y un mal desarrollo. Ejemplo de músculos grandes son los pectorales, glúteos, los femorales... Estos músculos aguantan más presión que los más pequeños. Es por esto que su entrenamiento puede ser de mayor intensidad que otros grupos musculares. A la hora de trabajarlos podemos realizan rutinas de hasta 4 o 5 ejercicios con 4 series cada uno de ellos. El peso que levantaremos será mayor, pues son músculos que necesitan más estímulo para crecer. Los resultados en este tipo de músculos se ven más rápido que en otros que son más pequeños. Además, el aumento del peso que vamos a levantar será constante, ya que son grupos musculares que crecen con facilidad y aumentan considerablemente su fortaleza.

Por el contrario, tenemos los músculos pequeños que son más delicados y por lo tanto debemos poner especial cuidado en su entrenamiento. Algunos de los más destacados son el deltoides, el bíceps, el tríceps... Son grupos musculares que contienen menos superficie y por lo tanto menos fibras. Su grado de resistencia suele ser menor, por lo que podemos sobreentrenarlo con facilidad. Es importante que los ejercicios encaminados a trabajar estos músculos no sean demasiado agresivos. Lo ideal es realizar 2 o 3 ejercicios para cada uno de ellos con 3 o 4 series cada ejercicio. En ningún caso podemos llegar a fatigar el músculo. Además, el peso siempre será menor que el que vamos a utilizar para los músculos más grandes. El desarrollo de estos músculos puede ser igual de espectacular que el de los más grandes siempre y cuando los trabajemos correctamente, y es que es muy importante saber aislar el músculo en cuestión, que al ser pequeño normalmente no es el único que interviene en el levantamiento del peso. De ahí la importancia que tiene no pasarnos con los pesos para que no entren en escena otros grupos musculares que realicen el ejercicio en vez del grupo que nos interesa.

Tenemos que saber que, si trabajamos grupos musculares grandes, al mismo tiempo estamos trabajando músculos pequeños que se estimulan en el mismo movimiento. Por ejemplo: Si realizamos un ejercicio para pecho (pectorales), al mismo tiempo estamos estimulando en gran medida el tríceps. Si trabajamos espalda (dorsales), al mismo tiempo estimulamos el bíceps. Si trabajamos hombros, también estimulamos la parte superior de los pectorales. Es por ello que, considerando los tiempos de recuperación, es importante que en nuestras rutinas los músculos grandes y pequeños que están ligados se trabajen en la misma sesión de entrenamiento. Un ejemplo de un error en el entrenamiento es que el día lunes trabajes pectorales y el día martes trabajes tríceps. El martes cuando trabajes tríceps, tu musculo estará más débil, porque lo utilizaste el día anterior, por lo que tendrás menos fuerza, se fatigará más rápido y al no darle un tiempo de descanso este musculo no crecerá como debiese. Por ello es importante el orden en la estimulación de los grupos musculares.

Ejemplo correcto de una rutina de 4 días de carga para principiantes considerando los aspectos mencionados:

**Lunes:** Pecho – Tríceps

**Martes:** Espalda - Bíceps

**Miércoles:** Descanso

**Jueves:** Piernas – Glúteos.

**Viernes:** Hombros – Abdominales – Lumbares.

**Sábado:** Descanso.

**Domingo:** Descanso.

**INSTRUCCIONES**

* Confecciona tu rutina de entrenamiento siguiendo las indicaciones de la rutina que se dio de ejemplo, considerando la ejecución de 2 ejercicios por grupo muscular trabajado. Ejemplo: 2 ejercicios para pectoral y 2 para tríceps. Cada ejercicio será de 4 series, con repeticiones de 8 a 12 hasta el fallo. Tiempo de recuperación entre series de 1 a 2 minutos máximo.
* Aplicar la rutina de entrenamiento creada por usted.
* Responde esta guía con tu rutina completa, considerando todos puntos mencionados y describe también en un párrafo tu opinión respecto al trabajo realizado y como te sentiste una vez terminada la rutina semanal.