



Módulo de autoaprendizaje N°9  
Tema: Creación y análisis de una rutina de ejercicios

Objetivo	Aplicar las etapas de una rutina de ejercicios físicos a través de la creación de secuencia de ejercicios físicos, con el fin de establecer una coherencia y eficacia en el plan de entrenamiento.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Leer la información planteada y realizar cada una de las actividades.</li><li>➤ Al momento de realizar los ejercicios, tener la claridad del registro de sus resultados y de la correcta ejecución.</li><li>➤ Registrar la toma de frecuencia cardiaca en reposo y post ejercicios.</li><li>➤ Al final tener una buena elongación y alimentación que sea saludable.</li><li>➤ Realizar tres veces por semana los ejercicios para ir registrando el avance del estado físico.</li><li>➤ Registrar las dificultades o dudas para resolver en las sesiones virtuales.</li></ul>

Una buena distribución de una rutina de entrenamiento es la base de un correcto de actividad física. Además de ser la guía a la hora de ejercitarnos, es la manera que se tiene de medir el trabajo y progresar a medida que aumentamos su intensidad. A pesar de todo, es importante saber la manera de realizar y planificar una buena tabla de entrenamiento para trabajar al máximo el cuerpo y conseguir buenos resultados.

Planificar la rutina ayudará a controlar mucho mejor el tiempo que vamos a permanecer realizando los ejercicios físicos, ya que es importante no divagar ni realizar rutinas interminables, ya que lo único que se consigue es sobreentrenar el músculo y cansarlo en exceso, sin conseguir los objetivos ideales o propuestos. Una buena planificación siempre será la mejor guía para evitar divagar en exceso de carga o fatiga muscular.

A la hora de elegir los ejercicios es importante que unamos los diferentes grupos musculares y a su vez, los distribuyamos por días para trabajarlos progresivamente. Es necesario contrarrestar unos con otros, es decir, si comenzamos la semana entrenando pectoral lo podemos combinar con bíceps o tríceps. El siguiente día podemos entrenar la musculatura de los hombros y antebrazos. El tercer día entrenar todo el tren inferior y por último terminar con el dorsal y el tríceps o bíceps.



Una buena tabla (rutina) de entrenamiento puede ayudar mucho a la hora de progresar en nuestros entrenamientos, pero es importante conocer bien los diferentes ejercicios y el desarrollo de los mismos para saber aplicarlos correctamente.

**Actividad n°1** Con la información ya leída anteriormente y lo hablado en las sesiones presenciales, deberán crear su primera rutina de ejercicios, para poner en práctica lo aprendido e ir realizando un seguimiento en el proceso del plan individual de entrenamiento físico, tomando en cuenta las siguientes indicaciones.

- Crear un calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma que cumplan con los objetivos principales por cada etapa.



- Mencionar la musculatura que actúa en cada uno de los ejercicios.
- Justificar porque selecciono cada uno de los ejercicios y los estableció en las distintas etapas.
- Esta rutina será analizada en las sesiones virtuales con todos sus compañeros.

Etapas de la rutina	Ejercicios	Series, repeticiones o tiempos	Musculatura
Calentamiento			
Desarrollo			
Vuelta a la calma			

Justificación:

**Actividad n°2** Ya creada la rutina, es momento de poner en práctica los ejercicios o actividades, para mejorar el rendimiento individual y experimentar si las acciones físicas fueron creadas. Es por ello, que deben seguir las siguientes indicaciones:

- Realizar las actividades en un espacio libre de accidente y debe existir hidratación antes, durante y después de la rutina.



- Llevar un registro de las actividad o ejercicios con sus respectivas repeticiones, series y musculatura que actúa como se presenta en el cuadro a continuación.
- Realizar la totalidad de las repeticiones o series que fueron designado por usted.
- Detectar y observar si la musculatura señalada está trabajando o no.
- Realizar la rutina 4 veces por semana.
- Llevar un registro si se presentó una dificultad al momento de ejecutar la actividad o ejercicio.

**Autoevaluación:** A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en este módulo.

Indicadores:	Si	No
Crea correctamente la etapa de un calentamiento (movilidad articular, ejercicios y elongación general)		
Crea correctamente la etapa del desarrollo (plantea las series y repeticiones acorde a la realidad individual)		
Crea correctamente la etapa de vuelta a la calma (existen ejercicios de baja intensidad y elongación específica)		
Identifica correctamente todos los músculos que se desarrollan en los ejercicios.		
Desarrolla la rutina de forma práctica al menos 3 veces por semana		
Tiene precaución con su seguridad al momento de realizar los ejercicios.		
Existe presencia de toma y registro de frecuencia cardiaca en reposo y post actividad física.		

\*Se presenta el indicador Sí en 6 oportunidades, quiere decir que el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

### Solucionario:

Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Existe presencia de movilidad articular.</li> <li>✓ Los ejercicios en su gran mayoría son aeróbicos</li> <li>✓ Los ejercicios cumplen con el aumento de la temperatura y la frecuencia cardiaca.</li> <li>✓ Los ejercicios planteados son a intensidad bajas o medias, para evitar la fatiga muscular.</li> <li>✓ Existe presencia de elongación generales de los principales músculos del cuerpo humano.</li> <li>✓ Se establece un tiempo de ejecución de 5-15 minutos.</li> </ul>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al momento de crear ejercicios estos trabajan distintas zonas del cuerpo y no se centra todos en un solo musculo.</li> <li>✓ Se establecen dentro de la rutina entre 4-5 músculos principales para trabajar.</li> <li>✓ Al momento de desarrollar los ejercicios, tiene precaución con la ejecución, para evitar posibles lesiones por malas posturas.</li> <li>✓ Los ejercicios planteados en el caso que se trabajen la tonificación o aumento de la masa muscular, son de 12-15 repeticiones y 3-4 series (dependiendo del nivel personal se puede aumentar).</li> <li>✓ Se establecen una división en los tiempos de ejecución dependiendo del objetivo que deseo obtener.</li> </ul>
Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los ejercicios planteados cumplen con el objetivo de bajar la frecuencia cardiaca y tratar de volver poco a poco a un estado de reposo y estos son ejercicios suaves y de baja intensidad.</li> <li>✓ Los ejercicios seleccionados cumplen con el objetivo de estirar la musculatura trabajada.</li> <li>✓ En esta etapa el desarrolla de ejecución es de 5-7 minutos.</li> </ul>