**GUÍA DE APRENDIZAJE: TEORIA DEL ENTRENAMIENTO**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre Estudiante: | Curso: |
| Asignatura: Educación Física y Salud | Profesor/a:  Sandra Duran |

**Lee atentamente las instrucciones para que ejecutes tu trabajo de la mejor manera posible:**

El siguiente trabajo se realizará en modalidad portafolio, es decir, esta guía será trabajada durante todo el semestre, encontrando cada semana un trabajo diferente que deberá ser adjuntado a esta guía para entregarlo como producto final.

Lee atentamente el texto que se proporciona a continuación.

Realiza la actividad que se solicita según los datos entregados en el texto.

El trabajo debe ser enviado a la profesora Sandra Durán,

Correo: **sduran.agurto@gmail.com**

Cursos 7° A-B, 8° A-B

**Objetivo:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: planificar, Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera individual y grupal. Hidratarse con agua de forma permanente.

**Introducción:**

Si vamos a hablar de entrenamiento, es importante saber a quien va dirigido, es decir, la persona que lo realizará y los objetivos que quiere lograr.

Es por eso que la primera parte tiene como objetivo familiarizarnos sobre conceptos básicos, particularidades específicas y funcionales del organismo humano y el aparato locomotor, que son relevantes en el proceso de entrenamiento.

Entendiendo que el organismo humano corresponde al conjunto de células que forman cada sistema orgánico de nuestro cuerpo, el cual nos permite desde pensar hasta poder beber algún líquido que nosotros queramos, por lo tanto, entendiendo esto, debemos saber que cada cosa que nosotros hagamos influirá directamente en nuestro organismo. Es por esto que se recomienda llevar una dieta equilibrada en nutrientes, es decir, que comamos cantidades suficientes de proteínas, grasas y carbohidratos necesarios según nuestro requerimiento diario. Cada individuo es diferente, es por eso que sus requerimientos alimenticios también lo serán, no todas las dietas o alimentos sirven para todos, es por eso, que en primera instancia debemos reconocer nuestro requerimiento diario de alimentación de acuerdo a nuestro gasto energético.

Para eso necesitamos calcular nuestro metabolismo basal, en base a una formula HOMBRES TMB= (10 x peso de Kg) + (6,25 x altura en cm) – (5 x edad en años) + 5.

Con esta fórmula tendremos nuestra Tasa de Metabolismo Basal, la cual nos permitirá saber cuántas kcal necesitamos diariamente ya sea para mantenernos en nuestro peso, disminuirlo o aumentarlo

**¿Qué es la tasa metabólica basal?**

El metabolismo basal es la energía que necesita tu cuerpo para sobrevivir realizando las funciones básicas, como respirar, bombear el corazón, filtrar la sangre, sintetizar hormonas o parpadear.

Es un gasto básico y digamos “predeterminado” porque, aunque estés en absoluto reposo tu cuerpo sigue funcionando. Lo puedes comparar con la electricidad que gasta una televisión estando apagada en “stand by”.

Pero el metabolismo de cada persona es diferente y depende de algunos factores como es el sexo, la edad, la altura, el peso o la corpulencia. Hasta la edad adulta la tasa de metabolismo va creciendo, se estabiliza unos años y a partir de los 40 años comienza a disminuir.

La tasa metabólica basal es el cálculo de las calorías mínimas que precisa una persona para realizar sus funciones orgánicas cada día.

## *Cómo calcular tu TMB( Tasa Metabólica Basal )*

Existen muchas fórmulas para calcular tu TMB, pero una de las más utilizadas en todo el mundo es la fórmula de Harris Benedict descrita en 1919, revisada por Mifflin y St Jeor en 1990.

**HOMBRES   TMB= (10 x peso de Kg) + (6,25 x altura en cm) – (5 x edad en años) +  5**

**MUJERES     TMB= (10 x peso en kg) + (6,25 x altura en cm) – (5 x edad en años) – 161**

A partir de ahí, las necesidades calóricas de cada persona dependerán del tipo de actividad que realice, porque nadie se pasa el día tumbado en un sofá.   
Ten en cuenta que toda actividad que realices  gasta energía, desde bajar escaleras, hasta planchar o estudiar para un examen.

Si te basas en la **actividad física** que realizas podrías calcular tus necesidades de calorías diarias según estos parámetros:

***TABLA DE GASTO ENERGETICO TOTAL DIARIO***

|  |
| --- |
| ***Poco o ningún ejercicio* =  Calorías diarias necesarias = TMB x 1,2** |
| ***Ejercicio ligero (1-3 días por semana)* =  Calorías diarias necesarias = TMB x 1,375** |
| ***Ejercicio Moderado (3-5 días por semana)* = Calorías diarias necesarias = TMB x 1,55** |
| ***Ejercicio Fuerte (6 días por semana)* =  Calorías diarias necesarias = TMB x 1,725** |
| **Ejercicio profesional o extremo = Calorías diarias necesarias = TMB x 1,9** |

Pero además de esto tendrás que tener en cuenta si tu trabajo es muy activo, o te pasas el día sentado, o si además al llegar a casa, haces todas las tareas del hogar, y te pasas dos horas en el parque jugando con tu hermano de dos años.

Por eso existen tablas que te muestran el **gasto calórico por minuto** de una actividad concreta de modo que ese gasto se debería sumar a las calorías que necesitarás consumir cada día.

**Consejos para acelerar el metabolismo de forma saludable**

Cuando te has propuesto cuidarte un poco para conseguir tu peso ideal, tienes que tener en cuenta que las calorías que ingieras sean menos de las que necesita tu cuerpo para que el déficit se traduzca en una pérdida de peso. Pero también puedes seguir estas ideas para que tu metabolismo se acelere y tu cuerpo gaste más energía. Siempre siguiendo, cómo no, una [**dieta equilibrada.**](https://www.axahealthkeeper.com/blog/recuerdas-como-debe-ser-una-dieta-equilibrada/)

* **Desayuna** todos los días.
* Aumenta la ingesta de **proteínas y carbohidratos** que precisan más gasto para ser digeridos y menos grasas (sobre todo saturadas y grasas trans).
* Aficiónate a las **infusiones**. Por ejemplo té verde, que facilita la oxidación de las grasas. Además eliminarás toxinas y favorecerás el tránsito.
* Consume **omega 3**, presente en salmón, atún, frutos secos. Además de proteger el corazón evitan la resistencia a la leptina que ayudará a controlar el peso.
* **Come más veces**. Si evitas los ayunos tu cuerpo gastará más y no ahorrará energía. Entre las comidas principales toma fruta, yogur o frutos secos.
* Haz algo de [**ejercicio**](https://www.axahealthkeeper.com/marketplace/?w%5B%5D=medicos&w%5B%5D=bienestar&specialtyId=ejercicio) todos los días. No tiene que ser un ejercicio extremo pero combina algo de aeróbico con musculación y conseguirás un [**efecto**](https://www.axahealthkeeper.com/blog/como-funciona-el-efecto-afterburn-para-bajar-tripa/) **prolongado,** que hará que quemes más calorías incluso durante el reposo.

**Actividad:**

Realiza el cálculo de tu **tasa metabólica basal**, según la siguiente formula y según lo leído anteriormente

**HOMBRES   *TMB= (10 x peso de Kg) + (6,25 x altura en cm) – (5 x edad en años) +* 5**

**Luego, Realiza el cálculo de tu *Gasto Energético total* o *calorías diarias necesarias,* de acuerdo a las fórmulas que se describen en la *Tabla de Gasto energético total.***