



Módulo de autoaprendizaje N°6
Tema: Entrenamiento con el propio peso corporal

Objetivo	Ejecutar una secuencia de ejercicios físicos con el peso corporal, mediante una rutina físicas, para ir en búsqueda de obtener una condición física apta y generar hábitos de vida activa y también desarrollar tipos de entrenamiento sin la presencia de un elemento externo.
Instrucciones generales	<ul style="list-style-type: none">❖ Ejecutar la actividad al menos 3 o 4 días en la semana, calculando siempre la frecuencia en reposos y post ejercicios.❖ Tener un registro por cada día de práctica.❖ Registrar las dudas y consultas para preguntarlas en las sesiones virtuales.

Entrenar con el peso corporal, sin necesidad de utilizar pesas, tiene muchos beneficios para el cuerpo y el alma. Muchas veces se piensa que, para realizar un buen entrenamiento es necesario utilizar mancuernas, máquinas o pesas. Pero lo cierto es que entrenar únicamente con el peso corporal tiene características muy diversas. Una de las principales ventajas que ofrece es que no será necesario contar con un gimnasio y materiales externo, que tienden a tener un elevado costo monetario.

Beneficios de entrenar con tu propio peso

Entre las ventajas que ofrece este entrenamiento encontrarás las siguientes:

Permite mejorar considerablemente la flexibilidad. Esto permitirá mantener una mejora de la postura corporal, además de ayudar a realizar mucho mejor algunos ejercicios. Al entrenar con el propio cuerpo, estás ayudando a los músculos a evitar lesiones. Esto se debe a que los ejercicios son más variados y menos mecánicos.

Ayudará a quemar muchas más calorías. La combinación de ejercicios realizados con el propio peso con intervalos de ejercicios de cardiovasculares, hará que aumente la frecuencia cardiaca y ayude al cuerpo a quemar calorías.

Conocer mejor el cuerpo y aprender a controlarlo. Lo cierto es que al manejar de forma individual el propio cuerpo, se está ayudando a este a sobrepasar los límites. Sabrás hasta dónde llegar en la última sesión y dispondrás de la mejorar y superación día tras día. Además, entrenar con el propio peso tiene ventajas como mejora de la coordinación, la concentración, la agilidad, la flexibilidad, la movilidad. Se conocerá mucho mejor el cuerpo, su esfuerzo y sus límites.

Evitar estrés muscular. Una de las grandes ventajas que tiene el entrenamiento con el propio cuerpo es que, los músculos no sufren tanto. Estarás evitando estrés muscular. Sin embargo, en lugar de eso, aumentarás la coordinación y elasticidad, con el fin de conseguir grandes resultados.





Entrenamientos efectivos. Para cambiar de un ejercicio a otro, no se necesitará cambiar una máquina u objeto, lo que permitirá mantener altas las pulsaciones y mejorar los resultados, debido al control individual, por sobre un elemento externo.

Aumentarás de la fuerza "real". Al realizar ejercicios con el peso corporal estarás ayudando a tu cuerpo a conseguir mayor fuerza real. No tendrás ayuda para levantar peso, por lo que esa fuerza es completamente tuya.

Actividad: Desarrollo de la condición física

A continuación, se presentará una rutina de ejercicio que va directamente en beneficio de mejorar la condición física personal, con la ayuda de ejercicios prolongados, con intensidad moderadas y ejecución específicas con el cuerpo corporal.

Indicadores de realización de rutina:

- ❖ Realizar toda la rutina con el tiempo asignado en el cuadro, en caso que mi capacidad física no me permita llevar el ritmo de ejecución, bajo intensidad y aumento el tiempo de descanso. Lo importante que siempre sea progresiva la ejecución y no me quede estacado en el momento que mi cuerpo o mente sienta el cansancio muscular en primera instancia.
- ❖ Los tiempos de descanso entre cada serie son de 1-2 minutos y entre cada ejercicio (nuevo) son de 3-4 minutos.
- ❖ Tener siempre presente una buena hidratación durante toda la ejecución de los ejercicios.
- ❖ Realizar al menos 3 veces por semanas.
- ❖ Registrar en el cuaderno o módulo impreso, las dificultades que presentan al momento de ejecutar los ejercicios, para ir en una mejora progresiva.

Etapas de rutina	Ejercicio	Repetición o tiempos	Series
Calentamiento	Trote en el lugar	3 minuto	1
	Trote con rodillas elevadas desplazamiento	30 segundos	3
	Desplazamiento lado a lado trotando	40 segundos	3
	Movilidad articular	12 segundo por cada articulación	1
	Elongación general	12 segundo por cada músculo principal	1
Desarrollo	Sentadilla y jumping	4 sentadillas y 4 jumping, sucesivamente hasta completar 1 minuto de ejecución.	3
	Flexo extensión de codos y plancha	3 flexiones y 10 segundo de plancha con apoyo de antebrazo, sucesivamente hasta completar 1 minuto de ejecución.	3
	Abdominales cortos y largos	15 abdominales cortos y 5 largos, sucesivamente hasta completar 1 minuto de ejecución.	3



	Tijera de esquiador y burpee	15 repeticiones de tijera y 5 burpees sucesivamente hasta completar 1 minuto de ejecución.	3
Vuelta a la calma	Seleccionar la musculatura que se trabajo	15 segundo por cada músculo.	1



Autoevaluación: Escala de percepción de esfuerzo

Cada vez que realices los ejercicios por día, registra el nivel de la escala de percepción de esfuerzo.



Escala de percepción de esfuerzo	Día 1	Día 2	Día 3
Nada de cansado			
Un poco cansado			
Me voy cansando			
Cansado			
Muy cansado			
Muy muy cansado			

Rango de estado físico: si se presenta en dos ocasiones el mismo indicador, ese será tu nivel de condición física actual.