

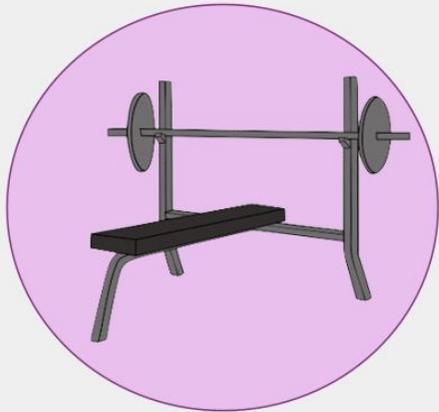
La clase de educación física del Sr. Linda

# Adaptación anatómica



# Revisar

Contenido que aprendiste en séptimo grado.



# ¿Qué es la adaptación anatómica?

## Scientific definition:

This is the initial phase of physical training which usually occurs after a period of being **sedentary** and is known as a prep period. Its purpose is to prepare each of these physiologic systems (**the circulatory system, the muscular system, and the respiratory system**) which undergo specific **adaptations** that increase the body's **efficiency** and **capacity**.

## Wordbank

**Sedentary:** (of a person) tending to spend much time seated; somewhat inactive.

**Cardiovascular system:** The system that circulates blood and lymph through the body, consisting of the heart, blood vessels, blood, lymph, and the lymphatic vessels and glands.

**The muscular system:** All the muscles of the body collectively, especially the voluntary skeletal muscles.

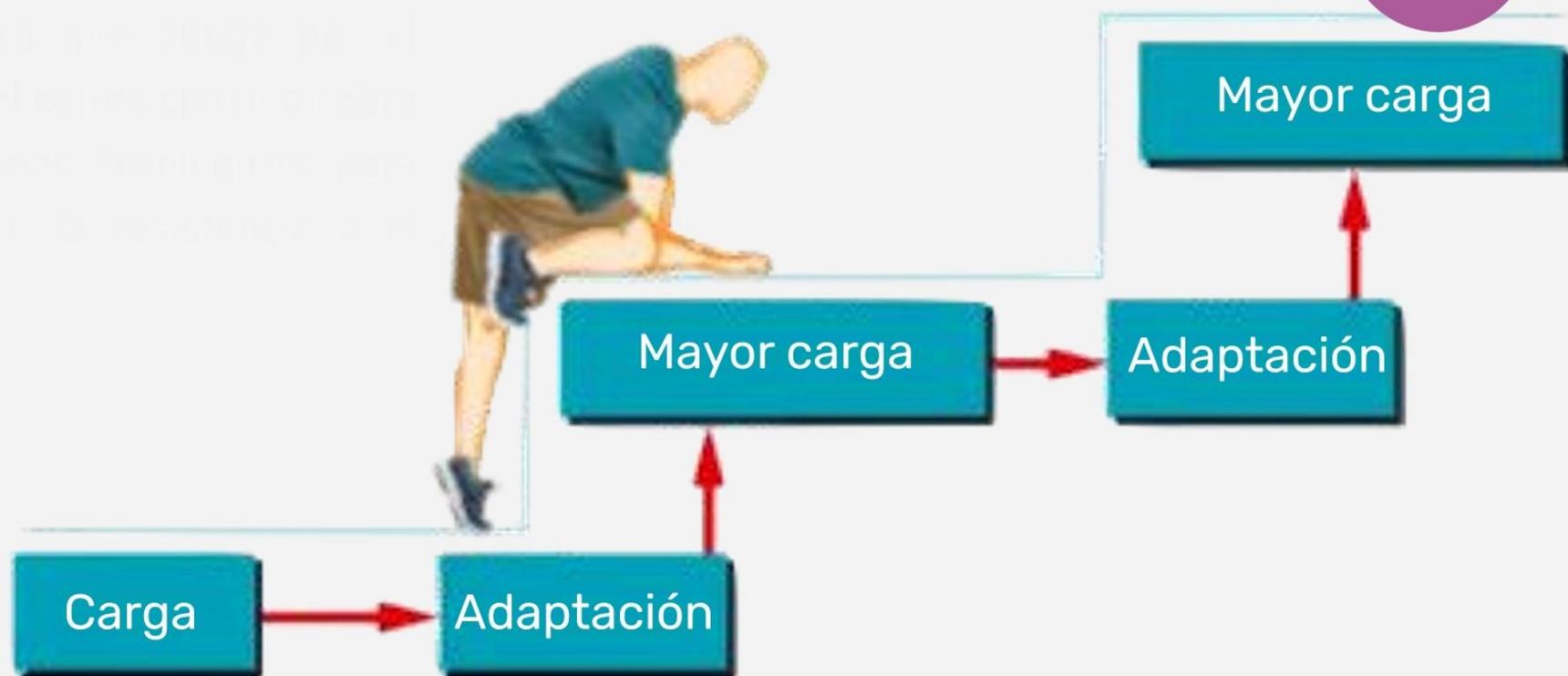
**The respiratory system:** The respiratory system is the set of organs that allows a person to breathe and exchange oxygen and carbon dioxide throughout the body.

**Adaptations:** The process by which a species becomes fitted to its environment

**Efficiency:** The ratio of the useful work performed

**Capacity:** The maximum amount that something can contain

# Sobrecarga progresiva

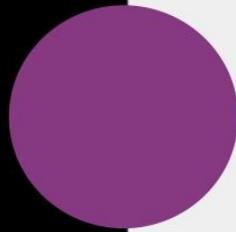




## ritmo

### Definición científica:

Marcar el ritmo es aprender a correr dentro del nivel de energía y condición física de tu cuerpo. Al aprender la importancia de controlar el ritmo y perfeccionar tus habilidades, podrás mejorar tu consistencia y establecer nuevas marcas personales.



## Gasto energético medido conversacionalmente

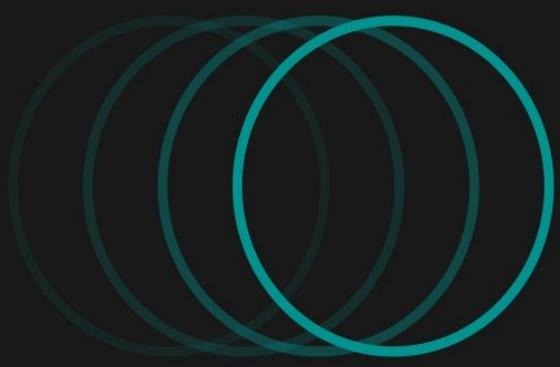
### Definición científica:

Un ritmo que puedas correr y mantener una conversación. Si se queda sin aliento y no puede continuar la conversación, deberá reducir el ritmo.

# Nuevo contenido

Ampliando su conocimiento y comprensión para el octavo grado





# Objetivos del entrenamiento de resistencia

## 👉 Fuerza

La fuerza muscular se refiere a un aumento en la fuerza máxima que un músculo o grupo de músculos puede generar contra una resistencia. Para apuntar a la fuerza muscular, un rango de repeticiones bajo con cargas pesadas (de **1 a 5** repeticiones por serie con 80% a 100% de 1 repetición máxima (1RM)) optimiza los aumentos de fuerza.

## 👉 Hipertrofia

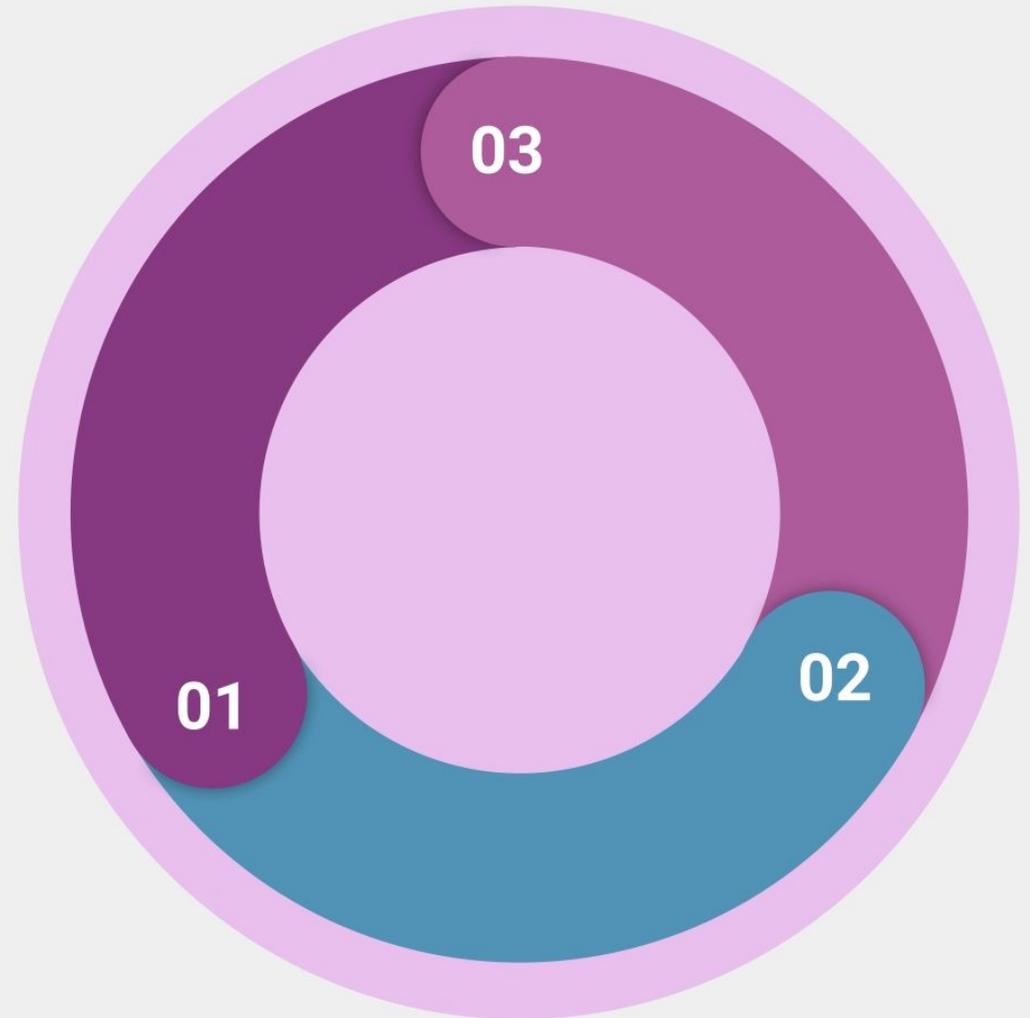
La hipertrofia muscular es un término para el crecimiento y aumento del tamaño de las células musculares, el objetivo es aumentar el tamaño del músculo. Para apuntar al crecimiento muscular, un rango de repeticiones moderado con cargas moderadas (de **8 a 12** repeticiones por serie con 60% a 80% de 1RM) optimiza las ganancias hipertróficas.

## 👉 Resistencia muscular

El objetivo de la resistencia muscular es mejorar la capacidad de un músculo o grupo de músculos para mantener contracciones repetidas durante un período prolongado sin fatiga. Es decir, se centra en aumentar la capacidad del músculo para soportar un trabajo continuo o repetitivo en el tiempo. Para apuntar a la resistencia muscular, un rango alto de repeticiones con cargas ligeras (más de **15** repeticiones por serie con cargas por debajo del 60% de 1RM) optimiza las mejoras locales de la resistencia muscular.

# Resistance training splits

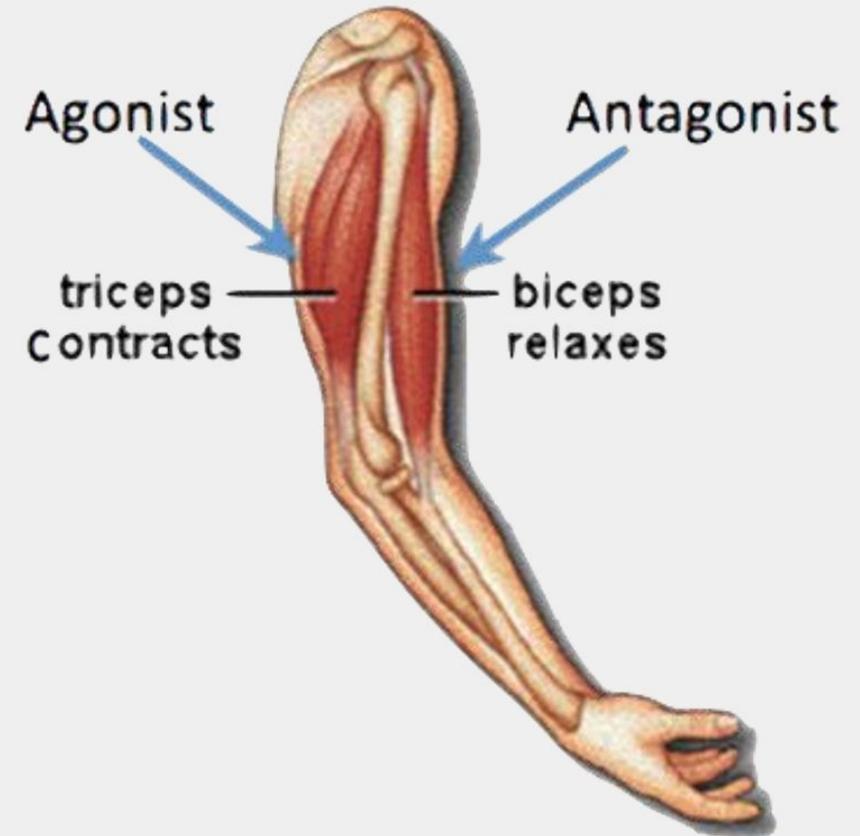
A resistance training split organizes your workouts into specific days targeting different muscle groups or movements. This allows you to focus on individual areas, providing optimal rest and recovery while maximizing training intensity.



## División de entrenamiento entre agonista y antagonista

### Definición científica:

El entrenamiento con agonistas y antagonistas implica ejercicios de acoplamiento que se dirigen a los músculos en capas de forma alterna. Este enfoque aumenta el flujo sanguíneo a áreas específicas del cuerpo al trabajar los músculos contraídos (agonistas) mientras relaja (antagonistas) y luego alternando los siguientes ejercicios con el músculo objetivo.



**Agonista de tres  
días - Organización  
dividida antagonista**

**1**

**Pecho y espalda**

**2**

**Brazos**

**3**

**Cuerpo inferior**

# Empujar - Tirar - Entrenamiento de piernas dividido

Organización dividida de tres días

- 1 Push (Chest + Triceps)
- 2 Pull (Back + Biceps)
- 3 Legs and Shoulders

## Definición científica:

Esta división organiza sus sesiones de entrenamiento en tres categorías distintas: ejercicios de empuje, ejercicios de tracción y ejercicios de piernas y hombros. Este método se dirige estratégicamente a grupos de músculos específicos y al mismo tiempo enfatiza los patrones de movimiento asociados con las acciones de cada grupo de músculos. Una de las principales ventajas de esta división es la capacidad de emparejar músculos según su patrón de movimiento de contracción y relajación. Al incorporar ejercicios dirigidos a los motores primarios y secundarios, este emparejamiento muscular le permite aprovechar los movimientos sinérgicos.

# Especificidad deportiva en Programas de entrenamiento de resistencia

La especificidad deportiva en el entrenamiento de resistencia se refiere al diseño de programas de fuerza y acondicionamiento que correspondan a las demandas y movimientos de un deporte en particular. El concepto de especificidad deportiva reconoce que diferentes deportes implican patrones de movimiento, grupos de músculos, sistemas de energía y demandas de rendimiento únicos. Por lo tanto, los programas de entrenamiento deben apuntar a mejorar los atributos y habilidades físicas que son directamente relevantes para el deporte y, en última instancia, mejorar el rendimiento del atleta.





**RHMS Golden Eagle Fitness  
Challenge /  
Presidential and National  
Fitness Challenge**



# ROLLING HILLS MIDDLE SCHOOL

## ESTÁNDARES Y ACTIVIDADES DEL DESAFÍO FÍSICO GOLDEN EAGLE DE OCTAVO GRADO

Los estudiantes necesitarán Golden Eagle en las 5 áreas de pruebas de aptitud física.

| Área de fitness                    | Águila dorada        | Avanzado         | Competente      | Básico         | Mejora necesaria   |
|------------------------------------|----------------------|------------------|-----------------|----------------|--------------------|
| <b>Carrera de milla</b>            | Abajo - 9:25         | 9:26-10:00       | 10:01-10:30     | 10:31-13:00    | 13:01-Más alto     |
| <b>EL QUE MARCA EL PASO</b>        | 62 - Arriba          | 52 - 61          | 40 - 51         | 30 - 39        | Abajo - 29         |
| <b>Lagartijas</b>                  | 27 - arriba          | 17 - 26          | 12 - 16         | 9 - 11         | Abajo - 8          |
| <b>Dominadas</b>                   | 2 - arriba           |                  | 1               |                | 0                  |
| <b>Colgar con brazo flexionado</b> | 14 segundos - arriba | 11 segundos - 13 | 8 segundos - 10 | 5 segundos - 7 | Abajo - 3 segundos |
| <b>Lanzadera</b>                   | Abajo - 10,9         | 11 - 11.3        | 11,4 - 11,8     | 11,9 - 12,2    | 12.3 - Superior    |
| <b>Abdominales</b>                 | 37 - Superior        | 39 - 54          | 30 - 38         | 25 - 39        | Abajo - 24         |
| <b>Sentarse y llegar a</b>         | 27 - arriba          | 23 - 26          | 19 - 22         | 12 - 18        | Abajo - 11         |



# ACTIVIDADES Y ESTÁNDARES DEL DESAFÍO DE FITNESS NACIONAL/PRESIDENCIAL DE 8.º GRADO

Los estudiantes necesitarán **Presidencial** o **Nacional** en las 5 áreas de pruebas de aptitud física.

| Otorgar      | Edad | FAH         | Dominadas | Sentarse y alcanzar | Milla | Lagartijas | Abdominales | Lanzadera |
|--------------|------|-------------|-----------|---------------------|-------|------------|-------------|-----------|
| Presidencial | 13   | N / A       | 4         | 35                  | 7:30  | 30         | 49          | 9.8       |
| Presidencial | 14   | N / A       | 6         | 38                  | 7:12  | 30         | 51          | 9.6       |
| Nacional     | 13   | 15 segundos | 2         | 28                  | 9:15  | 17         | 39          | 10.6      |
| Nacional     | 14   | 17 seg      | 3         | 30                  | 9:00  | 17         | 41          | 10.5      |

