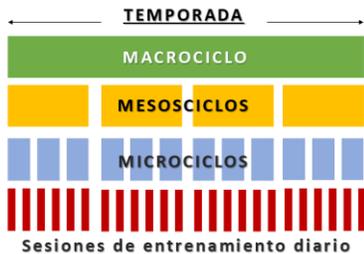




**Taller #10**

El enfoque de los siguientes talleres, continuará con la misma temática que se ha ido desarrollando durante el periodo, pero el desarrollo está enfocado a la ejecución de actividades teóricas y prácticas durante las clases, de manera presencial. La ejecución del taller combina trabajo teórico en casa, con trabajo práctico.

**Planeación y distribución de las sesiones de entrenamiento.**



Planear y ejecutar una estructura de entrenamiento, suele ser un trabajo complejo, que requiere muchos elementos de análisis. Sin embargo con la aparición de la cultura Fitness, cada vez más personas ejecutan actividad física, por su propia cuenta, por lo que es importante conocer elementos generales importantes a tener en cuenta y el seguimiento de principios universales, que ayudaran a realizar actividad física y deporte de una manera responsable, eficiente, segura y cumpliendo objetivos. Es importante visualizar las 3 partes

que deben componer cada sesión de entrenamiento, que siempre serán las mismas así varíen los ejercicios y las tareas realizadas. La parte inicial y parte final no suelen variar mucho de una sesión a otra, aunque en ocasiones se introduce en ellas, elementos genéricos de lo que se trabajará en la parte central. Lo más importante es nunca omitir la activación y calentamiento progresivo del cuerpo en la parte inicial, sobre todo en personas con una mayor edad.



**Actividad.**

1- Consulta: Usando las diferentes herramientas virtuales o en clase y desarrolla cada uno de las preguntas.

A- Que tipo o clase de ejercicios se deben incluir en una parte inicial o calentamiento.

B- Que clases de ejercicios se pueden incluir en la parte final o vuelta a la calma.

C- Enumera 3 posibles consecuencias de no realizar un correcto calentamiento.

- 
- 
- 

D- Enumera 5 ejercicios que se puedan incluir en un calentamiento

- 
- 
- 
- 
- 

E- En una clase que tiene como objetivo central trabajar, el lanzamiento en el baloncesto, enumera 3 ejercicios que propondrías para ejecutar la parte final.

- 
- 
- 

F- consulta un video en la web, de una sesión de calentamiento, escribe el título del video y el link de acceso, y describe cada uno de los ejercicios que en el realizan.

Título:

Link:

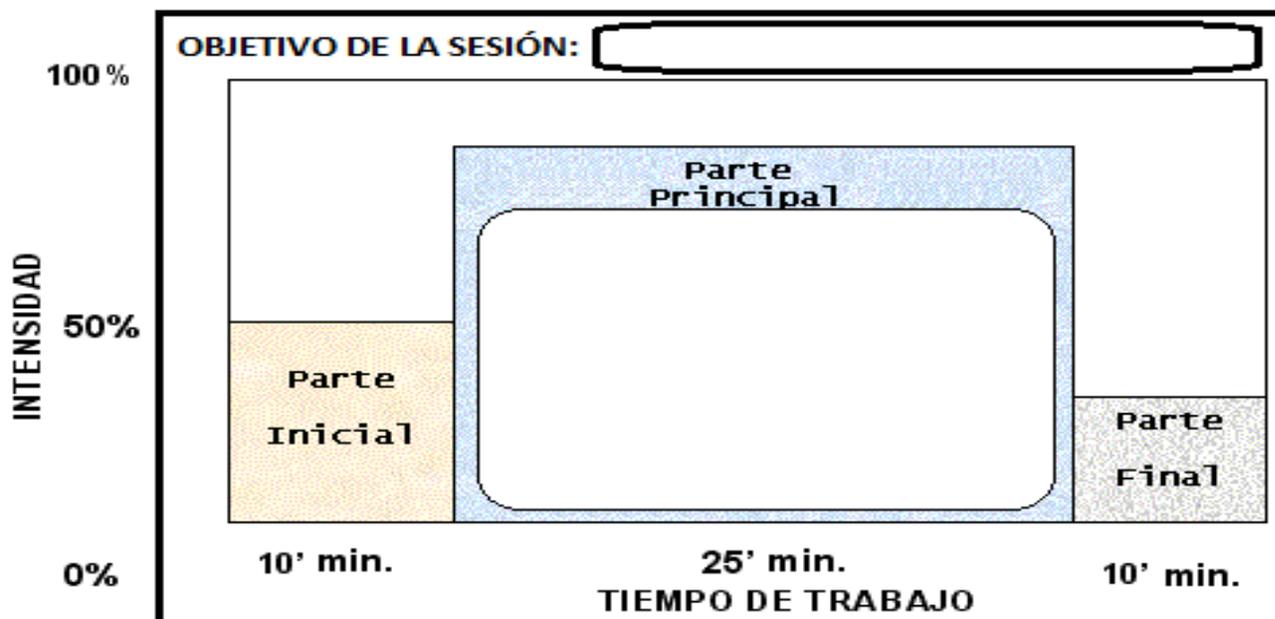
Ejercicios

- 
- 
- 
- 
-



## 2 – planeación de acuerdo al objetivo buscado.

En el siguiente cuadro debes desarrollar un objetivo de trabajo para una sesión de entrenamiento y una serie de ejercicios propuestos durante el entrenamiento que ayudarán a lograr dicho objetivo. Estos debes escribirlos en el campo de parte principal y se debe tener en cuenta que este trabajo se desarrollará de manera práctica en la cantidad de tiempo que plantea el cuadro. Por ejemplo, si el objetivo es desarrollar la resistencia cardiovascular, los ejercicios pueden ser 10 minutos de trote continuo con cambios de velocidad. Subir y bajar escalas 3 series de 20 repeticiones. Y 3 series de 100 saltos de cuerda. Es de anotar que la gama de posibilidades para trabajos a ejecutar es muy amplia, y se debe pensar en el sentido práctico con el material del cual se dispone.



## 3- Ejecución del entrenamiento.

La ejecución del entrenamiento se debe hacer en parejas, ejecutando una sesión de entrenamiento de acuerdo a un diseño propuesto y a partir de la siguiente lista de chequeo se da soporte de su ejecución.

FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN.		
Parte de la sesión	Descripción	Chequeo ejecución
Calentamiento		Si <input type="checkbox"/>
Parte Central		Si <input type="checkbox"/>
Parte Final		Si <input type="checkbox"/>
<b>DESCRIBE LA EVIDENCIA DE LA EJECUCIÓN SI ES EN CLASE O A TRAVÉS DE VIDEOS.</b>		
<b>TESTIGO ACOMPAÑANTE Y FIRMA</b>		