



NOMBRE DEL DOCENTE: PABLO LEANDRO CASTRO ARIAS
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: 11
Correo: pcastroierbelgica@gmail.com Celular: 3502498215
NOMBRE DEL ALUMNO: _____

Taller #11

Conocimientos Básicos a la hora de entrenar.

En la vida cotidiana, se suele realizar un aprendizaje deportivo o un entrenamiento, guiados por una persona que tiene conocimientos que me pueden ayudar a potenciar el rendimiento. Sin embargo, hay algo muy cierto y es que nadie se conoce mejor que a sí mismo y nadie sabe los límites, mejor que la propia persona que se está enfrentando a los retos.

Por eso es importante que cada persona sabiendo sus propios límites, tanto físicos, como de conocimiento, sepa hasta dónde puede llegar sin una guía y sin incurrir en un riesgo.

Por ejemplo, si tienes como meta correr una triatlón a final de año y eres muy bueno trotando y montando bicicleta, pero no sabes nadar, es muy probable que en las 2 primeras tengas nociones de como debes entrenar para tener una mejor preparación, pero tal vez requieras ayuda en la parte acuática para obtener el aprendizaje necesario y lograr cumplir la distancia de agua sin dificultades.

Indiferente de cómo lo hagas, debes tener en cuenta estos elementos que aplican para todos los casos.

- 1- Dividir tiempos y plazos: tiempo del que se dispone, días, y horas disponibles dedicadas al entrenamiento y evaluación de cumplimiento de metas y definición de los diferentes tipos de entrenamiento en diferentes partes del ciclo.
2. Definir objetivos, que deben ser reales y realizables, dentro del periodo de tiempo definido.
3. Evaluación del estado de forma para tener un buen punto de partida, que se puede hacer mediante diferentes test, que existen para ello
4. Diseño de planes a la medida de la persona que los va ejecutar y no simulando lo realizado por otro. No todo lo que le funciona a una persona, le debe funcionar a todas.
5. Conocimientos, en los que siempre debes tener un límite, buscando ayuda de un profesional en aquellos aspectos que creas están más allá de tu dominio.
6. Auto- motivación que posibilite no desfallecer al primer obstáculo, teniendo siempre una actitud proactiva hacia la meta y poniéndose estímulos o premios por los logros.
7. Trata de hacer rutinas divertidas o amenas e irte adaptando poco a poco a aquellas actividades que no lo son tanto

Actividad

1- Cuestionario. Preguntas de respuesta de acuerdo a la percepción, pero que buscan el mejor desarrollo posible de la respuesta. En algunos casos, puedes recurrir al texto como guía.

- A- Cuales consideras que podrían ser tus metas de entrenamiento en el próximo año.

- B- De que formas podrías evaluar tu estado de forma y como consideras que se encuentra en la actualidad.

- C- En qué campo consideras que posees los conocimientos necesarios que te permitirían realizar un entrenamiento por ti mismo.

- D- En que campos consideras que posees muy pocos conocimientos que te impediría realizar un entrenamiento por ti mismo.

- E- Que estrategias usas para tener la motivación necesaria para realizar actividad física o ejecutar un entrenamiento.



2- Fichas de planeación y desarrollo de sesión de entrenamiento.

La siguiente tabla, explica cómo se planea de manera general una sesión de entrenamiento.

Objetivo:		
Parte inicial calentamiento	General	Movilidad articular y estiramiento
	Específico	Ejercicios similares a los que se van a desarrollar en la clase, con baja carga
Parte central	Trabajo progresivo, describiendo ejercicio por ejercicio, con características, posición, variación, número de series, repeticiones, o tiempo.	
Parte final	Distensión, juego.	Se puede realizar un juego corto, o un espacio para la relajación.
	vuelta a la calma estiramiento	Disminución progresiva del trabajo, sin detenerse abruptamente y realizar estiramientos en las partes del cuerpo donde se trabajó. No aplica para todos los casos ni todos los deportes.

En las cada una de las siguiente fichas, debes planear una sesión de entrenamiento, para cada una de las capacidades condicionales, resistencia, fuerza, velocidad, y flexibilidad. Esta actividad luego de manera aleatoria, la realizará uno de tus compañeros al mismo tiempo que desarrollan el entrenamiento de otro compañero. Se puede hacer de manera alterna o de manera simultánea.

Objetivo:	Mejora de la fuerza General.	
Parte inicial calentamiento	General	
	Específico	
Parte central		
Parte final	Distensión, juego.	
	vuelta a la calma estiramiento	

Objetivo:	Mejora de la Flexibilidad.	
Parte inicial calentamiento	General	
	Específico	
Parte central		
Parte final	Distensión, juego.	
	vuelta a la calma estiramiento	

Objetivo:	Mejora de la resistencia General	
Parte inicial calentamiento	General	
	Específico	
Parte central		
Parte final	Distensión, juego.	
	vuelta a la calma estiramiento	

Objetivo:	Desarrollo de la velocidad.	
Parte inicial calentamiento	General	
	Específico	
Parte central		
Parte final	Distensión, juego.	
	vuelta a la calma estiramiento	

Evaluación de la ejecución.

Nombre de la actividad	Objetivo de la sesión	nombre del compañero
fecha y lugar de ejecución	Describe la evidencia de la ejecución si es en clase o a través de videos.	Firma de aprobación