



NOMBRE DEL DOCENTE: PABLO LEANDRO CASTRO ARIAS  
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: 11 GRUPO: 1  
Correo: [pcastroierbelgica@gmail.com](mailto:pcastroierbelgica@gmail.com) Celular: 3502498215  
NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

## Taller #7

Este taller y los próximos se desarrollarán siguiendo 3 ejes de guía.

### LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DENTRO DE LA DIMENSIÓN CORPORAL.

Para ello se desarrollarán actividades que posibiliten una integración entre las 2 disciplinas correspondientes a la dimensión corporal, las cuales son Educación Física y Educación Artística, teniendo en cuenta elementos que abarquen ambas áreas y la utilización de elementos trabajados durante los talleres de ambas disciplinas.

Dentro de la dimensión corporal coinciden estos el arte y el deporte al ser medios de expresión del ser humano, más teniendo en cuenta la existencia de deportes con un alto contenido artístico. En una expresión como la música y el baile, los componentes de dinámica corporal así como la actividad física, aparecen en todo momento. La posibilidad de expresar diferentes formas de motricidad, y unir las en un solo elemento, enriquecen la práctica deportiva, y la concepción de arte.

### LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE AL AIRE LIBRE.

Se busca promover en la medida de las posibilidades que los estudiantes, adicional al trabajo que vienen desarrollando dentro de sus casas, desplacen algunos de estos trabajos a entornos al aire libre, buscando promover la actividad física y el deporte en espacios acordes y el aprovechamiento de espacios en los que los estudiantes puedan estar en contacto con la naturaleza.

### DESARROLLO DE CONCEPTOS CON INTEGRACIÓN EN LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS REALIZADAS.

Se busca desarrollar conceptos de tipo teórico y práctico que continúen dentro de la línea de lo trabajado hasta el momento en el área y que estructuren las 2 anteriores áreas antes mencionadas.

## DESARROLLO DE CONCEPTOS

### Higiene postural y precauciones en el entrenamiento.

Conforme la práctica de la actividad física y el deporte aumentan en tiempo e intensidad, es importante hacerlo manteniendo ciertos parámetros, lo cual puede ayudar a prevenir lesiones y evitar el establecimiento de vicios deportivos nocivos y posturas musculares desbalanceadas que después puede ser difícil corregir o quitar.

Como punto de partida, podemos tomar 2 elementos muy importantes como lo son el balance muscular adecuado y la columna como eje principal del cuerpo.

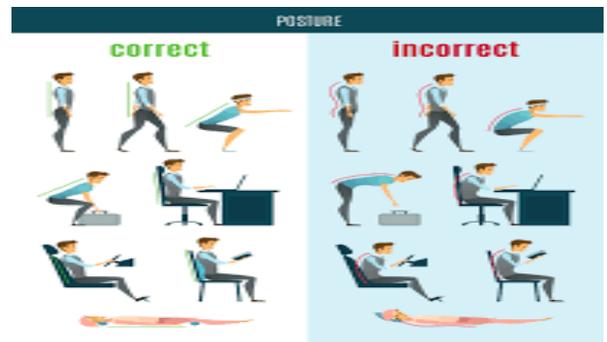
Un balance muscular adecuado, implica un entrenamiento de la fuerza de una manera armónica dejando a un lado obsesiones por ciertas zonas o músculos esto implica, procurar un trabajo equilibrado de los diferentes segmentos musculares en diferentes partes del entrenamiento. Es claro que en ciertas disciplinas deportivas es normal trabajar más ciertos grupos musculares, sin embargo esto no significa que los desbalances no existan o aparezcan. En segundo lugar, una conciencia permanente de la alineación de la postura de la columna, nos permite ejecutar los ejercicios con una mayor seguridad y un mayor aporte a la construcción de nuestra estructura.

Tres elementos que pueden ser de mucha ayuda en la conciencia postural de la columna vertebral, son:

Introducir en las rutinas de entrenamiento ejercicios de la zona corre.(abdomen, oblicuos y lumbares).

Mantener una postura erguida permanente en cualquier práctica que se esté de pie. Esto se logra, con una contracción permanente del abdomen.

Tener conciencia de la alineación de la columna, en cualquier ejercicio que no sea de pie y a la hora de inclinarse o levantar peso. Por ejemplo en ejercicios acostados boca arriba, tener una correcta elevación de los pies, de manera que la cadera no genere una caída excesiva y al mismo tiempo procurar un buen apoyo y estabilidad en el piso.



Recomendaciones para los diferentes tipos de entrenamiento

Para cualquier tipo de entrenamiento es importante un correcto calentamiento progresivo y un estiramiento y una correcta hidratación y en algunos casos alimentación.

Entrenamiento de la fuerza

Evitar levantar pesos excesivos sin la debida progresión

Evitar concentrarse demasiado en un grupo muscular y descuidar los otros.

Entrenamiento de la resistencia.

Evitar tiempos excesivos de entrenamiento sin la debida progresión, hidratación o alimentación.

Evitar ejercicios repetitivos de mucho impacto o en caso de impacto, buscar disminuir este.

Entrenamiento de la velocidad.

-Evitar impactar con mucha fuerza las articulaciones, especialmente rodillas y columna.

-No se exceda en intensidad sin haber tenido la debida preparación progresiva.

Entrenamiento de la flexibilidad

Evitar elongaciones excesivas más allá de los rangos propios que pueda generar desgarros.

## FATIGA



Analizaremos la fatiga dentro de un contexto puntual de entrenamiento, en el que los factores externos puedan ser minimizados, por lo que la podemos definir como "el estado en el que el deportista no puede mantener el nivel de rendimiento o entrenamiento esperado". La fatiga, aparece durante el entrenamiento y suele ser acumulativa, por lo que si a la hora de realizar actividad física, se tiene una fatiga previa, esta tendrá repercusión en la actividad.

Aunque la aparición de fatiga es normal en un proceso de entrenamiento, esta se puede ver potenciada por otros factores y se puede manifestar de diferentes formas.

En la aparición de la fatiga, intervienen factores bioquímicos del organismo bastante complejos, sin embargo, podemos ver de manera sencilla, la fatiga como un desbalance, que puede tener influencia tanto a nivel del sistema nervioso central, como a nivel periférico y muscular este desbalance desaparece o se disminuye a través de un proceso de Recuperación.

### MANIFESTACIONES DE LA FATIGA

Es importante conocer que después de un proceso de fatiga, el organismo necesita un espacio de recuperación, proporcional a la intensidad del trabajo realizado.

Podemos entonces analizar la recuperación tanto en el momento de la actividad física, como posterior a esta.

Durante la actividad, esta recuperación está más relacionada con una vuelta a la calma y una disminución de la frecuencia cardiaca a sus valores normales.

Posterior a la actividad física, la recuperación está más relacionada, con el retorno del cuerpo a ciertos valores o

- Agujetas, calambres, rigidez muscular y articular
- Cansancio que va influyendo progresivamente en una proporción mayor de musculatura afectada
- Astenia (pérdida de fuerza y disminución del tono muscular)
- Sensación de vagancia
- Aumenta el consumo de energía al realizar cualquier esfuerzo
- Disminuye la coordinación y precisión en los movimientos
- Aumenta la respiración
- Sube la presión arterial y el pulso basal
- Disminuyen los niveles de hemoglobina, hematíes, potasio
- Aumenta el nivel de urea
- Disminuye el apetito y se producen alteraciones del sueño
- Disminuye la atención, concentración, percepción.

### RECUPERACIÓN.

parámetros, para poder iniciar el siguiente entrenamiento con la capacidad necesaria. En este caso existen las recuperaciones normales del cuerpo relacionadas con los líquidos, la alimentación, el sueño y el reposo y adicional a esto, la recuperación a nivel muscular con una reposición de fibras musculares, apareciendo a través de estos procesos de entrenamiento, recuperación, entrenamiento, recuperación, etc, la posibilidad del incremento de la capacidad y el rendimiento, en algo que podemos llamar supercompensación.

## ACTIVIDAD

### 1- Actividad al aire libre.

Caminata cuesta arriba: debes elegir un espacio de caminata, que implique un proceso de ascenso, a una inclinación moderada, de una duración de entre 6 y 8 minutos aproximadamente. Este mismo recorrido deberá ejecutarse 3 veces en 2 sesiones de entrenamiento 2 días diferentes, para un total de 6 recorridos.

Es importante para la realización de los 3 recorridos elegir una intensidad de trabajo que se pueda sostener durante los 3 recorridos buscando que sea de moderada a alta. Se considera parte del proceso de recuperación los tiempos de reposo para la toma de frecuencia cardiaca y el recorrido de vuelta cuesta abajo, para volver a iniciar un nuevo recorrido.

Conforme vas realizando el trabajo, debes anotar los datos correspondientes al siguiente cuadro y hacer registro Fotográfico de la Actividad el cual debes enviar.

GENERO	EDAD EN AÑOS	F.C MÁXIMA (CALCULADA CON FORMULA)	
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1</b>			
<b>F.C. REPOSO (SEGUN INDICACIONES TALLER #3)</b>			
	F.C. FINALIZADO EJERCICIO	F.C. 1 MIN DESPUÉS DE FINALIZAR	F.C. 2 MIN DESPUÉS DE FINALIZAR
ASCENSO 1			
ASCENSO 2			
ASCENSO 3			
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2</b>			
<b>F.C. REPOSO (SEGUN INDICACIONES TALLER #3)</b>			
	F.C. FINALIZADO EJERCICIO	F.C. 1 MIN DESPUÉS DE FINALIZAR	F.C. 2 MIN DESPUÉS DE FINALIZAR
ASCENSO 1			
ASCENSO 2			
ASCENSO 3			

2- Teniendo en cuenta los elementos teóricos planteados en el documento y los datos obtenidos durante las sesiones de entrenamiento, responder las siguientes preguntas.

- Que precauciones tomaste partiendo de las recomendaciones dadas sobre higiene postural y precauciones en el entrenamiento planteadas en la teoría.
- Como percibes el proceso de fatiga durante, y después del ejercicio.
- Como percibes el proceso de recuperación durante y después del ejercicio.
- Según los datos de la tabla, como se da la recuperación de la frecuencia cardiaca en cada ascenso y sesión de entrenamiento? Que varía? Como varía? Que conclusiones puedes sacar de esto?
- Como lo asocias estos datos obtenidos con la fatiga y la recuperación.

### 3- Arte y deporte.

Tomando los elementos de pup op vistos o usando elementos ya desarrollados durante anteriores talleres, construirás a tu manera, tu libro pup, op, donde se narre, de una manera artística, bajo tu propio estilo, el historial de actividad física y deporte desarrollado, tanto lo propuesto como trabajo de taller, como lo que hayas hecho por tu cuenta y lo quieras plasmar. Al ser un elemento artístico, no tiene limitantes, pero si debe reflejar lo vivido en relación a actividad física y deporte en estas semanas de desarrollo del taller y se usa la técnica pup op.