



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

Taller # 9.

La carga en el entrenamiento.

Se puede definir de manera general la carga como el contenido específico a desarrollar en un proceso de entrenamiento. Esta sube y baja de manera permanente, siguiendo principios que buscan dar el mejor orden posible, lógico y coherente a la estructura que esté acorde con un objetivo buscado. Construir una estructura de entrenamiento adecuada, requiere tener muy claro cuáles son los objetivos buscados. Así por ejemplo, si el objetivo es entrenar un deporte en especial, la carga se debe distribuir en momentos de trabajo específico del deporte y momentos de desarrollo de elementos complementarios. Por el contrario si el objetivo es el mantenimiento físico y la preparación física general, entonces no habría que dedicar espacio a elementos específicos.



Si miramos la carga tomando el concepto del volumen, se puede observar que en todo momento la carga puede subir o bajar. Esta fluctúa de manera permanente, generando momentos de esfuerzo y momentos de recuperación, que a la larga buscan mejorar la condición física y la capacidad propia que se esté trabajando. Existen tantas posibilidades de variación de la carga como alternativas y métodos para entrenar. Y es precisamente esta riqueza en el entrenamiento la que posibilita que los trabajos se tornen más dinámicos, variables y amenos.

Finalmente es de suma importancia, comprender que los ciclos de carga deben estar acordes a las capacidades del deportista y deben estar acompañados con el adecuado tiempo de recuperación y las precauciones necesarias siguiendo un trabajo progresivo, que evite movimientos repetitivos excesivos, o en caso de ejecutarlos, desarrollar la progresión para evitar lesiones.

1- Trabajo Conceptual.

En el siguiente cuadro se plantean una serie de ejercicios, específicos para los cuales, debes plantear tres formas posibles de variar o aumentar la carga.

Ejercicio	Propuesta en este ejercicio para aumentar o variar la Carga		
	Forma 1	Forma 2	Forma 3
Ejem: Trote alrededor de la pista de atletismo	Realizar piques en la recta de 100 metros.	Realizar el trote con un compañero atrás que lo frene.	Realizar un giro a velocidad, y recuperar durante un tiempo.
Ejecución de sentadillas continuas.			
Nadar de manera continua en la piscina.			
Saltar la cuerda de manera continua.			
Desplazamientos con un balón de futbol			
Montar bicicleta en la ciclovia.			
Realizar extensión de rodilla en aparato.			
Realizar flexiones de pecho.			



2- Arte y Deporte: Mi calendario de entrenamiento.



Es importante proyectar la práctica deportiva, y programar la mente para la ejecución de actividades de acuerdo a una planeación. Como trabajo artístico propuesto debe desarrollar un calendario de entrenamiento para el tiempo comprendido entre el 20 de junio y el 20 de julio de 2021.

El en debes poner una meta de entrenamiento, en el la que desarrolles un entrenamiento de mínimo 1 vez a la semana, y puedes adicionar a él otras actividades adicionales que consideres puedas poner en el

3- Actividad al aire libre.

Durante el desarrollo de este taller, se propone el desarrollo de actividad física libre, buscando la construcción de rutinas y la puesta en práctica de conocimientos adquiridos durante el proceso. Es por eso que enlazando con la actividad del calendario, se busca la realización de una actividad semanal, en la que se evidencia, un trabajo planeado, consecutivo, progresivo y permanente que involucre actividad física. Para ello debes adjuntar registro fotográfico de las actividades realizadas y llenar la siguiente bitácora, siendo lo más específico posible y llenando la totalidad del cuadro de descripción.

Bitácora de entrenamiento			
Actividad Semana 1		Actividad Semana 1	
Descripción	Evidencia	Descripción	Evidencia
Actividad Semana 1		Actividad Semana 1	
Descripción	Evidencia	Descripción	Evidencia