



NOMBRE DEL DOCENTE: PABLO LEANDRO CASTRO ARIAS  
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: 10 GRUPO: 1-2  
Correo: [pcastroierbelgica@gmail.com](mailto:pcastroierbelgica@gmail.com) Celular: 3502498215  
NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

## Taller #8

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

Seguiremos la línea explicada en la primera parte con 3 elementos a desarrollar.

### 1- Arte y Deporte: Desarrollar tu material.

Cuando hablamos de entrenamiento, solemos enfocarnos en una disciplina específica, o un deporte en particular lo cual es posible, una vez se han desarrollado otros elementos básicos en el entrenamiento corporal, para que los siguientes pasos se puedan llevar a cabo con total seguridad. Es así como un futbolista por ejemplo, antes de llegar a los momentos de entrenamiento fuerte del deporte en específico, debió haber entrenado la base corporal, que por lo general está constituida por las 4 capacidades condicionales, las cuales son, Fuerza, resistencia, Velocidad, y Flexibilidad. Para desarrollar materiales de entrenamiento, es posible usar muchos elementos que tenemos a la mano, visualizando, que para trabajar Fuerza, utilizamos elementos de carga, o que generen mayor dificultad a las diferentes posturas del cuerpo. Para trabajar la flexibilidad, podemos buscar elementos de apoyo, para acercar los diferentes segmentos corporales.

Usando Herramientas sencillas, debes construir dos materiales, que puedas utilizar en el entrenamiento de algunas de las capacidades condicionales o varias, el cual puedes necesitar más adelante para los siguientes ejercicios planteados. Debes enviar evidencia de la realización de este elemento.

### 2- Actividad al aire libre.

En los últimos talleres se han desarrollado una serie de ejercicios que implican la toma de la frecuencia cardiaca. Es importante en el entrenamiento que conozcas tus límites y el esfuerzo necesario para alcanzar ciertos valores de frecuencia cardiaca. La Actividad a desarrollar busca llegar a ciertos valores de frecuencia cardiaca en medio del entrenamiento. Para ello posterior al calentamiento, debes realizar series de un ejercicio pliométrico escogido, haciendo el máximo número de repeticiones en 1 minuto. Como ejercicio pliometrico puedes seleccionar cualquier de los ejercicios asignados en el video guía. Con base a los resultados obtenidos, debes llenar Tabla guía para hacer seguimiento a la Frecuencia Cardiaca en el entrenamiento y se debe enviar soporte del trabajo completo realizado.

Video guía: <https://www.youtube.com/watch?v=TiWCMg68Qj8>

Tabla guía para hacer seguimiento a la Frecuencia Cardiaca	
Frecuencia Cardiaca Objetivo entre 120 y 150 ppm.(ud la selecciona)	
Ejercicio seleccionado. (Describalo)	
Numero de repeticiones realizadas en un minuto.	
Frecuencia Cardiaca al finalizar el ejercicio.	
Tiempo de espera para una recuperación total aproximado	2 minutos.

Si las pulsaciones fueron bajas, se aumentan las repeticiones.	Repetición del ejercicio
Numero de repeticiones realizadas en un minuto	
Frecuencia Cardiaca al finalizar el ejercicio.	
Tiempo de espera para una recuperación total aproximado	2 minutos.
Si las pulsaciones fueron bajas, se aumentan las repeticiones.	Repetición del ejercicio
Numero de repeticiones realizadas en un minuto	
Frecuencia Cardiaca al finalizar el ejercicio.	
Tiempo de espera para una recuperación total aproximado	2 minutos.
Si las pulsaciones fueron bajas, se aumentan las repeticiones.	Repetición del ejercicio. ETC.

### 1- Trabajo Conceptual.

Conforme comprendes principios básicos del entrenamiento, te es posible realizar entrenamientos más conscientes y obtener mejores logros conformes a lo esperado. Sin embargo, la lógica dentro de la práctica, no siempre es tan compleja, y muchas veces es necesario apoyarnos en el sentido común. Los siguientes ejercicios requiere de análisis, también un poco de lógica para obtener resultados apropiados. Para la realización de esta actividad se sugiere la discusión con un compañero de cada uno de los puntos.



A- la siguiente tabla muestra un plan de entrenamiento de un aparato en específico en un gimnasio.

Tabla de entrenamiento de extensión de pierna en aparato									
Semana 1	Día 1	3 Series	10 repeticiones	20 Kilogramos	Semana 3	Día 1	3 Series	10 repeticiones	24 Kilogramos
	Día 3	3 Series	10 repeticiones	22 Kilogramos		Día 3	3 Series	12 repeticiones	24 Kilogramos
	Día 6	3 Series	10 repeticiones	24 Kilogramos		Día 6	4 Series	12 repeticiones	24 Kilogramos
Semana 2	Día 1	3 Series	10 repeticiones	22 Kilogramos	Semana 4	Día 1	4 Series	12 repeticiones	20 Kilogramos
	Día 3	3 Series	12 repeticiones	22 Kilogramos		Día 3	4 Series	12 repeticiones	22 Kilogramos
	Día 6	3 Series	14 repeticiones	22 Kilogramos		Día 6	4 Series	12 repeticiones	22 Kilogramos

Con base a la información de la tabla, responda las siguientes preguntas si son ciertas, Falsas, o Falta información (FI) con la respectiva justificación analizando los datos de la tabla y la lógica de un entrenamiento.

1- Existen diferentes parámetros a través de los cuales se puede aumentar la carga	CIERTO	FALSO	FI	4- El entrenamiento de este grupo muscular, se trabaja cada 2 días para permitir la recuperación total.	CIERTO	FALSO	FI
Justificación:							
2- conforme Pasan los días de entrenamiento, la persona está en la capacidad de levantar un peso mayor.	CIERTO	FALSO	FI	5- Entre la semana 1 y la semana 4 hay un aumento de la fuerza de este grupo muscular.	CIERTO	FALSO	FI
Justificación:							
3- Es necesario cada entrenamiento estar aumentando el peso a levantar.	CIERTO	FALSO	FI	6- Cualquier persona llegaría a un entrenamiento a levantar los valores que se indican en la tabla.	CIERTO	FALSO	FI
Justificación:							

B- en el siguiente diagrama se muestran las zonas de trabajo, para la frecuencia cardiaca de acuerdo a la edad.



Con base a la información del diagrama, responda las siguientes preguntas si son ciertas, Falsas, o Falta información (FI) con la respectiva justificación analizando los datos del diagrama.

1- Una persona de 30 años puede estar realizando actividad física con una frecuencia cardiaca de 170 ppm.	CIERTO	FALSO	FI	4- Una persona de 20 años trabajando a 80 ppm se puede decir que está realizando actividad Física.	CIERTO	FALSO	FI
Justificación:							
2- Cada 10 años de vida, las pulsaciones promedio a las que puedo trabajar se reducen aproximadamente en 10.	CIERTO	FALSO	FI	5- En una persona de avanzada edad, se puede decir que está realizando actividad física a una frecuencia cardiaca más baja.	CIERTO	FALSO	FI
Justificación:							
3- Consulta: es posible trabajar en la zona amarilla aeróbica por tiempo prolongado?	CIERTO	FALSO	FI	6- Consulta: es posible trabajar en la zona rosa de umbral anaeróbico por tiempo prolongado?	CIERTO	FALSO	FI
Justificación:							