



Formando personas, creciendo en valores

GUIA MES MARZO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA	
Tema: RESUMEN DE PERIODO	
Nombre del docente: ALEXANDER RAMIREZ	Correo electrónico y teléfono: alexpreslyr@gmail.com 3002926173
Grado	11°
Periodo	1
Nombre estudiante	
Objetivo general	Reforzar las competencias del periodo
Objetivo específico	Profundizar en los temas tratados en el periodo.

Semana # 10 y 11 del 5 al 16 de abril

DESARROLLO DE LA CLASE

La carga: concepto y tipos

Cuando hablamos de carga de entrenamiento nos referimos al trabajo o estímulo que produce un efecto de entrenamiento que lleva a un proceso de adaptación.

Tipos de Carga

Sería importante diferenciar entre:

La carga externa o física, aquí nos referimos a los factores que trataremos a continuación. Son datos objetivos que nos indica el trabajo que se está realizando (tanto en cantidad como calidad). Hablamos de intensidad, volumen.

La carga interna o fisiológica, refiriéndonos al efecto que produce la carga externa sobre el organismo y sistemas funcionales (como el cardiorrespiratorio o muscular) de cada individuo.

La intensidad

Se define como la fuerza del estímulo que experimenta el individuo durante un esfuerzo.

Al hablar de intensidad nos referimos al aspecto cualitativo (calidad) de la carga, la cual resulta de:

El número de repeticiones
La velocidad de ejecución
La complejidad del ejercicio
y la duración de las pausas.

Diferenciamos 2 tipos de intensidad

Intensidad absoluta: sería la intensidad máxima que soporta el individuo, siendo esta el 100%
Intensidad relativa: porcentaje al que queremos trabajar en base a la anterior, por ejemplo, para indicar que hay que realizar una serie al 80%.



Formando personas, creciendo en valores

El volumen

El volumen de carga de entrenamiento se define como la cantidad total de actividad efectuada en el entrenamiento.

Volumen relativo o programado: cantidad de trabajo que se planifica en el ciclo de una temporada (al final del artículo hablaremos de los ciclos del entrenamiento)

Volumen absoluto: la cantidad real de trabajo realizado tras adaptar esa planificación del deportista debido a contratiempos, por ejemplo: ponerse enfermo, por lluvia, etc.

Hay que tener claro que el volumen variará según objetivos (no es lo mismo una maratón que prepararse para los 100 metros lisos, el nivel de la persona, etc.)

La dinámica de las cargas

planificación que debe tener una secuencia lógica en la dinámica de las cargas, respetando siempre los PRINCIPIOS del ENTRENAMIENTO Deportivo como el de especificad e individualidad (planificar en función de la especialidad deportiva, del periodo del ciclo y en función del sujeto).

Principios del entrenamiento deportivo.

- Principios de las diferencias individuales.
- Principios de supercompensación.
- Principios de sobre carga.
- Principio de adaptaciones específicas a necesidades impuestas.
- Principios del síndrome de adaptación general.
- Principio de uso / desuso.
- Principios de especificidad.

ACTIVIDADES

1. realiza una rutina de entrenamiento de por lo menos 5 tipos de ejercicios diferentes y explica que carga se aplica en ellos cual es el volumen la intensidad y bajo que principio del entrenamiento estas trabajando para dicha sesión.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4.0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.