



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

Nombre docente: ALEXANDER RAMIREZ	
Área: EDUCACIÓN FÍSICA	
Tema: PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO La dinámica de las cargas	
Grado: 11°	
Periodo: 1	Fecha: semana 8 y 9
Nombre del Estudiante:	Grado:

### Objetivo general

Comprender los principios básicos del entrenamiento deportivo.

### Objetivo específico

Vivenciar los principios básicos del entrenamiento: la carga el volumen y la intensidad.

### Competencia:

Autoconocimiento, argumentación, interpretación y autonomía

### La dinámica de las cargas

la dinámica de las cargas se caracteriza fundamentalmente por la sucesión rítmica con carácter ondulatorio, de la reducción de unos parámetros y el incremento de otros.

Cuando se reduce la intensidad se debe aumentar el volumen y también al contrario si estamos trabajando un mayor volumen debemos bajar la intensidad, todo se da en el porcentaje dependiendo del periodo del ciclo que nos encontremos y el objetivo del ciclo que puede ser: de recuperación, adaptación, acondicionamiento o máximo.

. estos parámetros, volumen e intensidad, solo será posible aumentarlos al mismo tiempo hasta un determinado grado, y siempre irán en función de lo citado en el párrafo anterior.

aunque siendo primordiales en toda periodización del entrenamiento para la consecución del máximo rendimiento el volumen e intensidad, también está comprobado que en la eficacia del entrenamiento son decisivos otros factores no menos importantes como la duración, recuperación y repetición, los cuales determinan el aumento o disminución del volumen o intensidad.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

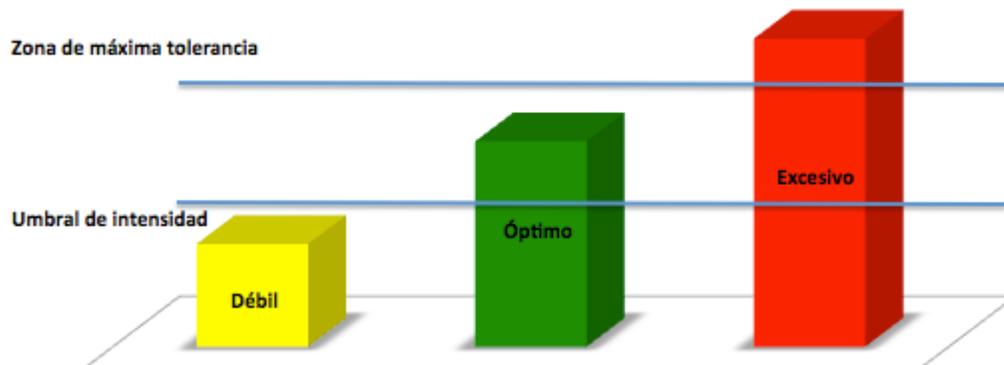
### la duración

la duración de la carga está íntimamente relacionada con el volumen, y se define como el tiempo durante el cual el estímulo de entrenamiento tiene un efecto sobre el organismo.

como es lógico, a mayor intensidad del estímulo, menor capacidad para soportar una larga duración.

- un trabajo excesivamente largo y de gran intensidad no será útil ya que sus efectos alcanzarán valores límites (sobre entrenamiento).
- si la duración es demasiado corta puede no llegar a estimular al organismo al no alcanzar el umbral mínimo de excitabilidad (según la ley del umbral o schurltz-arnoldt)

### Ley del umbral



- si la duración es moderada o normal hará que se cumpla el síndrome general de adaptación, entrando el organismo en la “fase de alarma”, posteriormente se adapta al esfuerzo entrando en un “estado de equilibrio” con mayor capacidad de esfuerzo.





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

### La recuperación

Definida como el periodo que dejamos entre estímulo y estímulo para que el organismo descanse, ya sea en la sesión o entre sesiones.

Recordando un tema muy relacionado y dado su gran importancia, ya vimos algunos consejos para descansar bien y rendir más. pudiendo diferenciar entre:

**Recuperación Activa:** periodo de esfuerzo de baja intensidad, como pueda ser el caminar tras unas series en pista o incluso un descanso activo de una sesión completa que consiste en ir a trotar suavemente (sesión regenerativa)

**Recuperación Pasiva:** periodo de inactividad., ya sea entre series o entre sesiones.

Muchas veces nos obsesionamos en entrenar día tras día, pero es muy IMPORTANTE saber que la recuperación adecuada entre sesiones nos ayudará a cumplir el principio de super compensación y el principio de continuidad para un entrenamiento efectivo.

También debemos tener en cuenta, la recuperación dentro de la sesión, entre series, pudiendo clasificar esta como:

**Incompleta:** la cual no deja recuperarnos al 100% y logra intensificar el estímulo.

**Normal:** nos deja recuperarnos, aunque con la acumulación de series disminuye la capacidad.

**Ampliada:** recuperación total (al 100%) para repetir el estímulo con la misma intensidad.

ahora hablaremos de un factor que relaciona la duración y recuperación, hablamos de:

### La densidad

Pudiéndola definir como, la frecuencia con la que el deportista recibe estímulos por unidad de tiempo. a indicamos mediante números (1:2) dónde el primero haría referencia a la duración, y el segundo a la recuperación.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

Si la duración es mayor (por ejemplo, 5:2), estaremos realizando un trabajo donde primará el volumen (por ejemplo, resistencia)

si la recuperación es la mayor (por ejemplo, 1:4), el trabajo realizado será más intenso, primará la intensidad (por ejemplo, velocidad)

### Las repeticiones

Muy usado en todo entrenamiento, el cual podemos definirlo como:

el número de veces que se produce un estímulo en cada sesión

se agrupan en series, por ejemplo, 3 series de 8 repeticiones, pudiendo ser el estímulo: kilogramos levantados, carreras en atletismo, metros nadados, etc.

### Actividad

Realiza un mapa conceptual de los términos de este módulo empezando por carga de entrenamiento. Debe contener carga, volumen, intensidad y las dinámicas de entrenamiento.

## CRITERIOS PARA EVALUACIÓN DEL TALLER

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.

Contacto del docente

Alexander Ramírez Vargas

3002926173

[alexpreslyr@gmail.com](mailto:alexpreslyr@gmail.com)