



## 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.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### PLAN DE MEJORAMIENTO

<b>Nombre del docente: Alexander Felipe Ramírez Vargas</b>	<b>Área: Educación física</b>
<b>Grado: 11°</b>	<b>Periodo: 1</b>
<b>Fecha de entrega: 7 mayo del 2021</b>	<b>Fecha de devolución: 14 de mayo del 2021</b>

#### Actividad:

1. Consulta qué es la carga de entrenamiento, describe la carga del entrenamiento y da dos ejemplos de carga interna o fisiológica y dos de carga externa o física.
2. Debes realizar una sesión de entrenamiento deportivo donde apliques una carga externa y explicar qué cambios a la carga interna se aplicaron con este ejercicio.
3. Explica cada uno de los conceptos de la magnitud de la carga: carga excesiva, carga entrenable, carga de mantenimiento, carga de recuperación y carga ineficiente.
4. Consulta y describe qué es la intensidad en entrenamiento deportivo y cómo se mide.
5. ¿qué es la escala de Borg y en qué consiste?
6. Consulta y describe qué es el volumen en entrenamiento deportivo y cómo se mide.
7. Qué es una serie, una repetición y qué relación tienen con el volumen del entrenamiento deportivo.
8. Consulta y explica qué es la ley del umbral en el entrenamiento deportivo.



## 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.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

9. Qué es la fase de recuperación en las sesiones de entrenamiento y describe qué es una recuperación completa, incompleta y ampliada.
  
10. En el siguiente cuadro realiza una rutina de entrenamiento de por lo menos 3 tipos de ejercicios diferentes y escribe qué carga se aplica en ellos, cuál es el volumen y la intensidad.

Ejercicio o actividad física	Carga interna aplicada	Carga externa aplicada	Volumen	Intensidad