

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL RECUERDO” Resolución de Aprobación de Carácter Oficial No. 0143 de 2017 en los niveles de Preescolar, Básica y Media Académica DANE. 123001800064 NIT. 901048820-9	GUIA # 2
--	---	----------

GUIA # 2

Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES		Grado:11 °
Nombre del docente:LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ email: llopezieelrecuerdo@hotmail.com Celular 3137954006		
TEMAS Y/O SABER	DBA (APRENDIZAJES)	
ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	Realiza y programa ejercicios series de ejercicios y calentamientos.	

EXPLICACION:

Responder las preguntas del punto uno.

Leer el texto.

Responder las preguntas a y b del tercer punto.

Realizar los ejercicios propuestos en la guía.

Resolver las preguntas (c; d; e; f; g) del tercer punto.

Proponer y realizar lo dispuesto en el punto 4.

ASESORIA: Si *tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba*”.

Anexar un link del video o videos que explique el tema.

1. Exploración de Saberes Previos:

¿sabes cómo debe estar organizada una rutina de ejercicio físico?

¿Qué es descansar, y para qué crees que te sirve?

2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

Tiempos de recuperación, ¿por qué son importantes?

En primer lugar, la recuperación es el proceso posterior a una actividad física o ejercicio intenso que supone restaurar la homeostasis anterior. Y, por tanto, nuestra capacidad de trabajo.

Durante la recuperación el organismo trata de recuperar el nivel anterior de trabajo, después el superrestablecimiento y luego la estabilización al nivel anterior. Es en este momento que se dan las adaptaciones en los diferentes sistemas del organismo: el **principio de supercompensación**.

DESCANSO ENTRE SERIES: Aplicable tanto al entrenamiento con cargas como a la carrera. Estos tiempos pueden variar desde apenas unos 10 segundos en un tábata (*El entrenamiento de intervalos de alta intensidad*) hasta 5 o más minutos en un entrenamiento de fuerza donde se busca una recuperación completa.

El tiempo que descanses aquí dependerá de que entrenamiento estés desarrollando y los objetivos que estés buscando.

DESCANSO POST EJERCICIO: Entre 2 y 4 horas después de un ejercicio físico intenso el cuerpo necesita un descanso y recuperarse rápido, principalmente hidratarse y reponer energía gastada. Trátate bien y descansa justo después de entrenar.

RECUPERACIÓN COMPLETA: El tiempo de recuperación depende de varios factores, desde nuestra genética y nuestra historia deportiva hasta la intensidad, duración y tipo de ejercicio realizado. Por eso cada deporte y cada esfuerzo requieren un tiempo diferente de recuperación.

La guía de trabajo también la puedes descargar de la página institucional www.ieelrecuerdo.edu.co o ingresas a peguimonteria, digitas tu usuario y contraseña (tu número de documento de identidad) y das click en mensajes.

A grandes rasgos una recuperación completa requiere de **24 a 48 horas**, 72 en algunos casos.

3. Taller de aplicación del Saber

- ¿Qué le falta a este calentamiento?
- Propón actividades que le hagan falta.

CALENTAMIENTO:

Hacer cada ejercicio dos veces durante 10 segundos con pausas activas 5 segundos.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Doy saltos y caigo en semiflexión		Realizo skipping en el puesto y de salida		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Ejercicios de cardio. Hacer 4 repeticiones de cada uno. Con las mismas pausas (descansos) que se dieron en la primera guía.

30 segundos TROTAR EN EL LUGAR



30 segundos BOXEO DE SOMBRA



30 segundos TROTAR EN EL LUGAR



30 segundos TROTAR EN EL LUGAR



20 reps ABDOMINALES BICICLETA

cada pierna



10 reps CRUNCH INVERSO



SENTADILLAS 15 a 20 reps



FLEXIONES 15 a 20 reps



30 segundos ELEVACIONES LATERALES

cada pierna



15 reps SENTADILLAS CON SALTO



ZANCADAS 15 reps x pierna



PLANCHA 1 min



- ¿Por qué es importante la recuperación?
- ¿En qué momento se da la supercompensación?
- ¿Qué crees que pase si al ejecutar una serie de ejercicios de alta o mediana intensidad no se respetan las pausas?
- ¿Qué tipo de actividad crees que necesita una persona con problemas cardiacos?
- ¿Crees que una rutina como la de hoy la puede realizar cualquier persona? ¿Por qué?

4. Actividades de Cierre

Proponga y ejecute actividades de estiramiento para recuperación.