



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: 9°
Nombre del docente: LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ email: llopezieelrecuerdo@hotmail.com Celular 3137954006		
TEMAS Y/O SABER	DBA (APRENDIZAJES)	
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Conocer la importancia de la dosificación y los descansos para el control de la fatiga.	

EXPLICACION:

Responder las preguntas en el orden en que las vayas encontrando.

Leer el documento de apoyo que es un segmento de las copias que usted tiene.

Realizar cada uno de los ejercicios propuestos en la guía.

1. Exploración de Saberes Previos:

¿Has hecho ejercicios donde te sientas muy cansado?

¿Qué ejercicios eran?

¿Qué sensación tuviste?

2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

ENTRENAMIENTO FÍSICO

El entrenamiento físico es considerado un proceso organizado, planificado y sistemático que facilita el desarrollo del ámbito físico, psicológico, emocional, intelectual y afectivo de las personas que lo realizan, además de promover el cumplimiento de objetivos propuestos desde el inicio de la práctica deportiva. El objetivo general del entrenamiento es mejorar las habilidades y destrezas psicológicas, físicas y técnicas del deportista. Además, es un espacio donde él mejora su calidad de vida y logra mayor autoconocimiento. Para iniciar este amplio tema, hablaremos primero de algunos conceptos que son importantes para considerar la carga de entrenamiento:

La sesión Todo entrenamiento se desarrolla a través de sesiones de trabajo. Debe incluir tres momentos principales que son: calentamiento, parte principal y enfriamiento:

- El calentamiento consiste en ejercicios de baja intensidad que preparan el cuerpo para el comienzo de la actividad física. Estos se pueden combinar con estiramientos para aumentar la flexibilidad. Su duración para iniciar es de diez a veinte minutos.
- La parte principal es el ejercicio que se va a practicar como nadar, correr, alguna actividad deportiva, etc. Su duración está determinada por el tiempo disponible o el nivel de desempeño de los participantes.
 - La vuelta a la calma o enfriamiento es la reducción gradual de la intensidad de la actividad combinada con ejercicios de estiramiento que promuevan el mejoramiento de la flexibilidad y la postura corporal. Su duración es de diez a veinte minutos.
- Es necesario tener en cuenta algunos aspectos en la organización de la sesión como:

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.

Duración o volumen de la sesión Puede medirse en tiempo: 30, 40, 50 minutos, etc. En algunos deportes se puede medir por el número de repeticiones. Ejemplos: 20 repeticiones de 50 metros nadando o 30 saltos largos con carrera de impulso.


Intensidad de la sesión Cuando hablamos de intensidad, nos referimos al grado de energía con el que se realiza la actividad y a los cambios fisiológicos que se obtienen como respuesta a esa actividad. Se mide por la frecuencia cardiaca generada o por la percepción de esfuerzo que tenga el participante. Descansos en la sesión: también se conocen como pausas en una sesión. Pueden hacerse diferentes tipos de descansos:

- Completos: cuando se recupera totalmente el organismo para realizar otro ejercicio.
- Incompletos: cuando se inicia el siguiente ejercicio sin haberse recuperado totalmente.

A su vez, los descansos (sean completos o incompletos) pueden ser:

- Pasivo: descansando quietos en el puesto o de pie.
- Activo: cuando se descansa mientras se realiza una actividad. Por ejemplo, cuando después de correr, se sigue caminando y se inician ejercicios de estiramiento, decimos que es un descanso activo después de correr.

3. Taller de aplicación del Saber

	<p>Recuerda que al realizar el estiramiento se deben trabajar el tren superior, el inferior y el tronco.</p> <p>¿Qué parte hace falta entre los ejercicios?</p> <p>¿Qué tiempo es el adecuado para cada ejercicio de estiramiento?</p>
--	--

Cada ejercicio se repetirá 2 veces con una duración de 10 según, entre cada repetición y cambio de ejercicio pausas activas (caminando) de 5 segundos para dosificar.

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.	

Propuesta de ejercicios, consistente en un circuito de cardio. Tener en cuenta que entre cada serie una pausa de 10 segundos y cada entre cada ejercicio una pausa de 20 segundos. Luego de hacer cada uno de ellos diga que músculos se trabajaron o tuvieron mayor carga de trabajo.

<p>BURPEES 3 series de 15 repeticiones.</p>	<p>EJERCICIO ESTATICO 3 series de 10 repeticiones.</p>	<p>ELEVACIÓN DE PELVIS CON APOYO DE LOS HOMBROS 3 series de 15 repeticiones.</p>	<p>JUMPING YACKS 3 series de un minuto.</p>

<p>SUBIR Y BAJAR ESCALONES RAPIDO 4 series de un minuto.</p>	<p>ELEVACIÓN DE PELVIS EN CUEDRUPEDIA 3 series de 15 repeticiones.</p>	<p>PATADA TRASERA 3 series de 10 repeticiones</p>	<p>CLIMBERS 4 series de un minuto.</p>

Escribe al lado de las gráficas, a que parte de la sesión pertenecen los ejercicios
¿Por qué crees que los ejercicios no tienen la misma o repeticiones?
¿Cuáles son los tipos de descanso, y cual se aplicó en esta guía?

4. Actividades de Cierre.

Hacer cada ejercicio con una duración de 8 segundos

