GUIA 3
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 2
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 10 y 11
DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
PROFESOR: Camilo Vallejo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entreno 5 y 6 (P2)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta guía te invita a entrenar **con tu profesor** en casa o en la institución.
Recuerda: son 2 entrenamientos que debes hacer, uno cada semana.

Tienes varias opciones para entrenar.
Opción 1: En directo durante los encuentros sincrónicos a través de Google Meet, si los hay.
Opción 2: De forma asincrónica a través de la grabación de cada clase.
Opción 3: De forma presencial los que asisten a la alternancia, si la hay.

Nota: durante los encuentros virtuales o presenciales se dará claridad sobre cuál de las anteriores opciones se debe seguir.

Al final cada entrenamiento diligencia el siguiente formato y preséntalo en Classroom:

Entreno 5 (P2)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Entreno 6 (P2)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Recomendaciones:
1. Usar uniforme de Edu Física institucional.
2. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
3. Desayunar cuando menos con una hora antes del ejercicio.

ATENCION: SI NO TIENES INTERNET Y NO PUEDES HACER LA ANTERIOR ACTIVIDAD REALIZA LO SIGUINTE:
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TALLER PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el siguiente texto y realiza el taller que esta al final.

PRINCIPIOS DEL ENTRANAMIENTO DEPORTIVO

Son normas generales basadas en leyes científicas que orientan las actividades del proceso del entrenamiento deportivo, que orientan la planificación, ejecución, control, evaluación y competición.

Los principios son un medio práctico para el entrenador ya que constituyen un puente entre la teoría y la práctica, que suscitan la supercompensación que es el fundamento del entrenamiento deportivo.

Principio de la participación activa y consciente: Influir en los deportistas y guiar su actividad de modo tal, que adquieran conocimientos y capacidades conscientemente, elaboren profundamente y reconozcan gradualmente a qué objetivo corresponde su actividad, para contribuir así a planificar y estructurar su propio entrenamiento con un mayor grado de independencia. El deportista tiene que estar consciente de lo que puede alcanzar, pero también de lo que se espera de él.

Principio de multilateralidad: La preparación multilateral o general juega un papel importantísimo en el proceso de entrenamiento, pues este principio se basa en lograr un desarrollo armónico de la musculatura y de todas las capacidades motrices, además de enfatizar en la coordinación de los movimientos.

Principio de especialización: En la actualidad la especialización deportiva constituye un paso necesario hacia la obtención del éxito. La especialización no excluye el principio de multilateralidad, ya que la especialización encamina el trabajo al desarrollo de las capacidades que caracterizan específicamente un deporte (la capacidad velocidad del corredor, de resistencia a la fuerza en el luchador, etc.), sin embargo, ésta no se logra con efectividad si no se tiene un adecuado desarrollo multilateral (en todos los aspectos).

Principio de individualización: En el entrenamiento deportivo hay que observar la correspondencia entre las fuerzas y las posibilidades orgánicas del deportista, de acuerdo con las exigencias que se le formulan. Las cargas excesivas, lejos de provocar un incremento en el rendimiento pueden generar en el deportista problemas de salud.

Principio de carga continua: El entrenamiento debe hacerse de una forma regular, para que conduzca a una mejora en la capacidad de rendimiento. Principio del aumento progresivo de las cargas: La carga siempre debe estar relacionada de un modo determinado con la capacidad individual de rendimiento y carga.

Principio del cambio ondulatorio de las cargas: La esencia de este principio demanda que cuando se aplica una carga grande, después es necesario bajar el nivel de carga, pues mayores serán los cambios que se produzcan y mayor el tiempo de recuperación de la capacidad de trabajo y de adaptación de dicha carga.

Este principio está estrechamente ligado al principio de aumento progresivo de las cargas.

Principio de continuidad: Caracterizado por los siguientes aspectos:

❍ El proceso de entrenamiento transcurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos, manteniendo la orientación al perfeccionamiento en el deporte elegido.

❍ La influencia de cada entrenamiento ulterior se materializa con base en las huellas del anterior.

❍ El intervalo de descanso entre los entrenamientos se mantiene en los límites que garantizan el restablecimiento y el incremento de la capacidad de trabajo con la particularidad que exista una falta parcial de restablecimiento.

Principio de carácter cíclico: El carácter cíclico es la serie relativa-mente terminada de ciertos entrenamientos, etapas y períodos que son característicos de toda estructura del proceso de entrenamiento.

Todos los cambios se deben efectuar planificadamente en los límites de ciertos tiempos, denominados ciclos. Estos ciclos son:

❍ **Microciclo**: Conjunto de actividades que son necesarias repetir constantemente. Su duración está determinada por unos cuantos días o en una semana por lo general.

❍ **Mesociclo**: Constituido por la unión de microciclos, existen mesociclos de preparación general, preparación especial en el período preparatorio; Mesociclos de observación de la forma deportiva y mantenimiento de la forma deportiva en el período competitivo y mesociclos de restablecimiento mantenedor en el período de tránsito.

❍ **Macrociclo**: Es la unión de varios mesociclos, cuya finalidad es alcanzar la forma deportiva.

TALLER.

Cite tres principios que le llamaron la atención y por qué?