GUIA 2
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 3 y 4 (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 3 (P2)

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

Entreno 4 (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 O ESTAS INCAPACITADO Y NO PUEDES HACER LA ANTERIOR ACTIVIDAD REALIZA LO SIGUINTE:
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Organizador grafico 2 (P1)
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el siguiente texto y realiza un mapa mental o conceptual, cuando lo tengas listo preséntalo en Classroom

FUNDAMENTOS BASICOS

CARGA

Como se mencionó anteriormente, la carga es un estímulo que produce un cambio cualitativo y cuantitativo en el organismo (efecto de entrenamiento). En resumen, son todos los ejercicios que se aplican para lograr una adaptación en el organismo (modificación en el estado de equilibrio u homeostasis).

La carga es una "agresión" al organismo, y este responde al recuperarse con un estado superior de adaptación que le permite aceptar la carga o "agresión".

Esto quiere decir que, si una persona corre hoy 100 metros y, mañana y pasado mañana recorre la misma distancia, el organismo va ganando progresivamente un nivel superior de adaptación a la misma carga, que le permitirá equilibrarse o recuperarse más rápidamente.

La CARGA compuesta por el volumen y la intensidad, es un estímulo que se aplica en forma de ejercicios, produce un efecto de entrenamiento y a la vez conduce a un estado de adaptación.

COMPONENTES DE LA CARGA

La carga designa tanto las características que tienen los ejercicios físicos (carga externa), como las respuestas adaptativas inmediatas, y a largo plazo que se dan en el organismo a consecuencia del entrena-miento sistemático (carga interna). Estas cargas se describen a través de sus componentes:

Componentes de la carga externa:

- Distancia recorrida
- Tiempo de duración del esfuerzo
- Número de repeticiones y series realizadas
- Peso total y parcial movilizado en el esfuerzo
- Velocidad de desplazamiento
- Grado de dificultad del ejercicio, etc.

Componentes de la carga interna:

- Frecuencia cardiaca
- Presión arterial
- Frecuencia respiratoria
- Consumo de oxígeno
- Concentraciones de lactato y urea en la sangre, etc

CRITERIOS DE LA CARGA

Los aspectos cuantitativos de los estímulos o ejercicios que se aplican vienen determinados por unos criterios de carga, que son:

VOLUMEN

El volumen de la carga corresponde a la suma de todo el trabajo físico realizado durante un período de tiempo (sesión o ciclo de entrenamiento) a través de indicadores como:

- Tiempo empleado (minutos, horas, etc.).
- Distancia recorrida (metros, kilómetros, etc)
- Número de repeticiones y series de un ejercicio.
- Peso parcial y total levantado (libras, kilos, etc.)

MAGNITUD

La magnitud de la carga es la medida cuantitativa global de los efectos de entrenamiento. En ella se distinguen indicadores que guardan relación con los aspectos “externo” e “interno” de la carga.

La carga externa o física se determina por los indicadores de las tareas de entrenamiento (la duración y la velocidad de ejecución de los ejercicios, el número de repeticiones, de series, de elementos, el peso levantado, etc.).

La carga interna o fisiológica se caracteriza por las reacciones funcionales del organismo a la ejecución de estas tareas, y está determinada por indicadores tales como, el consumo y la deuda de O2, la FC, el equilibrio ácido-básico de la sangre, etc.

DURACIÓN

La duración de la carga se refiere al tiempo (segundos, minutos, horas) en que se aplican las cargas y sirve conjuntamente con la distancia para determinar la intensidad.

FRECUENCIA

Desde dos puntos de vista, la frecuencia de la carga, puede ofrecer información acerca del número de sesiones de entrenamiento que se realiza semanalmente o bien, la frecuencia con la que se establecen los estímulos.

INTENSIDAD

La intensidad de la carga, no es otra cosa que la fuerza del estímulo que manifiesta un deportista durante el esfuerzo y se determina mediante el grado de fatiga y la forma en que se realiza el ejercicio. Por ello se emplean los siguientes valores para medirla; tiempo (segundos y minutos); velocidad de ejecución (m/seg y km/seg) o, magnitudes fisiológicas como frecuencia cardiaca, milimoles de lactato (mmol/l), etc. Generalmente la intensidad (relativa) relaciona el resultado obtenido con el resultado máximo. Por ejemplo si un deportista posee una frecuencia cardiaca máxima de 200 pul/min y en un ejercicio de carrera corre a 180 pul/min, se dice que está trabajando a una frecuencia del 90%. Lo mismo para pesos, etc.

DENSIDAD

La densidad de la carga determina la sucesión temporal entre cargas y recuperación, pues es la relación entre el tiempo de trabajo y el tiempo de recuperación, lo que asegura en los deportistas la eficacia del entrenamiento sin estados de fatiga críticas.

Los aspectos cualitativos vienen determinados principalmente por la organización de la carga, cuyo objetivo es sistematizar los estímulos durante un periodo de tiempo determinado, logrando un efecto acumulado. Los aspectos que contempla la organización de la carga se refieren de un lado a la forma en que se colocan las diferentes cargas en las sesiones o ciclos y de otro la interconexión que éstas tienen entre sí. Por ejemplo en el entrenamiento de la resistencia una interconexión positiva sería el de realizar o aplicar estímulos aeróbicos después de la práctica de ejercicios anaeróbicos alacticos.

PARA RECORDAR…

Las capacidades fisicomotrices se desarrollan a través de un proceso en el que son alterados los estados de equilibrio del organismo por estímulos externos o carga externa como el ejercicio físico, el ambiente físico, social, etc., que provocan respuestas internas o de carga interna (cambios en los sistemas cardiovasculares, respiratorio, neural, muscular, etc.).

La CARGA es un estímulo que se aplica en forma de ejercicios, produce un efecto de entrenamiento y a su vez conduce a un estado de adaptación. Ella designa las características que tienen los ejercicios físicos (carga externa), como las respuestas adaptativas qu ocurren en el organismo a consecuencia del entrenamiento sistemático (carga interna).

Los criterios de la carga son los aspectos cuantitativos de los estímulos o ejercicios que se aplican.

VOLUMEN es la cantidad de esfuerzo físico realizado y corresponde al tiempo empleado o distancia recorrida.

La MAGNITUD de la carga es la medida cuantitativa global de los efectos de entrenamiento.

INTENSIDAD es el grado de exigencia con que se realiza el esfuerzo y corresponde a la Velocidad en la ejecución del movimiento (carga externa) y/o la frecuencia cardíaca (carga interna).

La DURACIÓN de la carga se refiere al tiempo (segundos, minutos, horas) en que se aplican las cargas.

La FRECUENCIA de la carga, ofrece información acerca del número de sesiones de entrenamiento que se realiza semanalmente o bien, la frecuencia con la que se establecen los estímulos.

DENSIDAD Es la relación temporal que se establece entre el tiempo de esfuerzo físico y la pausa de recuperación.

ADAPTACIÓN

Es el proceso median-te el cual el organismo humano se adecúa a las condiciones que llevan una mejora en su organismo. Es por ello que tras varios meses de realizar un entrenamiento específico, el organismo responderá morfológica y funcionalmente a trabajos que antes excedían su capacidad. Hay que tener presente que estos estados de adaptación son muy rápidos en los principiantes y disminuyen a medida que pasan los años de entrenamiento, lo que no quiere decir que no se produzcan, sino por el contrario, que son casi imperceptibles. Por ello en sujetos entrenados se deben producir modificaciones constantes en la carga, atendiendo a diferentes principios que se complementan entre sí y garantizan una amplia armonía en todo el proceso de preparación