GUIA 1
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 2
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 8 y 9
DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
PROFESOR: Camilo Vallejo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entreno 1 y 2 (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 si se envía a tu correo.
Opción 3: De forma presencial los que asisten a la alternancia.
Opción 4: Con la grabación de la clase que se realiza en la institución y se sube a You Tube**.**

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 1 (P2)

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

Entreno 2 (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: Organizador grafico 1 (P1)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el siguiente texto y realiza un mapa mental o conceptual, cuando lo tengas listo preséntalo en Classroom

FUERZA

Definimos fuerza como la capacidad de oponerse mediante una contracción muscular a una resistencia externa o interna. Esta capacidad depende del músculo (como agente principal), del sistema nervioso (que lo dirige), de la sangre (que lo alimenta) y de los huesos y articulaciones (que constituyen su apoyo). Desde el punto de vista biológico, esta capacidad se manifiesta al contraer la musculatura para superar mantener o ceder ante una fuerza externa.

En las actividades cotidianas se hace necesario contar básicamente con el desarrollo de la fuerza en dos direcciones: Hipertrofia muscular de miembros superiores e inferiores y del tronco y, desarrollo de la fuerza resistencia, especialmente en condiciones aeróbicas pues con estos dos tipos se logra, desarrollar la cantidad necesaria de fuerza muscular que permite una mayor eficiencia de los músculos posturales, de los músculos que favorecen la traslación del cuerpo en el espacio y de la capacidad de superar o de transportar resistencias externas sin que se cause excesiva fatiga muscular.

TIPOS DE CONTRACCIÓN MUSCULAR

Las diferentes formas de contraerse la musculatura son empleadas como referentes metodológicos en el desarrollo de la fuerza, ya que a través de cada una de ellas se puede mejorar esta capacidad y, además, porque muchas ejecuciones técnicas, en diferentes deportes o en actividades de la vida diaria, requieren la manifestación de fuerza específica de acuerdo a la dirección y la longitud o no que se alcance en una contracción muscular, distinguiéndose tres formas:

Contracción Dinámica Concéntrica

Cuando se vence una resistencia externa en contra de la gravedad, la musculatura se acorta, aproximándose los puntos de origen e inserción del músculo.

Contracción Dinámica Excéntrica

Cuando se controla una resistencia externa que se mueve en el sentido de la gravedad, se genera una contracción muscular pero el músculo se alarga, separando los puntos de origen e inserción.

Contracción Estática o Isométrica

Se denomina de esta manera porque se contrae la musculatura pero no hay movimiento, pues de lo que se trata es de mantener en equilibrio la fuerza generada por la musculatura y la resistencia externa. Esta forma de contracción se da cuando se mantiene una resistencia externa o se contrae conscientemente la musculatura sin que se realice movimiento.

NOTA: En forma permanente los humanos hacemos uso de la capacidad de fuerza, por ejemplo ejercemos constantes contracciones musculares para mantenernos en equilibrio en contra de la fuerza de gravedad. En las actividades de la vida diaria se requieren desarrollos de fuerza en un nivel básico, pues en forma permanente se generan contracciones

musculares de diferente tipo y magnitud, como por ejemplo, para mantenerse en equilibrio estable o inestable frente a una fuerza externa, sostener un objeto, desplazarse, etc

TIPOS DE FUERZA

En relación con las necesidades de fuerza en diferentes acciones deportivas, La fuerza adquiere diferentes significados en cada tipo de deporte específico, planteando en ellos un tipo de exigencia diferente, además, de que requieren diferentes procedimientos metodológicos para su desarrollo tendiente a incrementar la fuerza manifestada en formas diferentes:

FUERZA MÁXIMA

Es la fuerza superior que puede ejecutar un grupo muscular contra una máxima oposición. Este tipo de fuerza aparece al superar resistencias máximas con velocidad constante y muy baja, no importando el tiempo empleado, sino la carga superada.

Este tipo de fuerza ocupa un lugar especial dentro de todo el con-texto de la preparación general, pues tiene su influencia en la técnica de cada uno de los gestos técnicos. Como base de la fuerza explosiva, se utiliza en los saltos, y de la fuerza rápida, en los desplazamientos, pases, etc.

Un ejemplo deportivo de fuerza máxima lo constituye el levanta-miento de pesos.

El método de trabajo específico para este tipo de capacidad se basa en la mejora de la capacidad de activación sincrónica de numerosas unidades motoras, o lo que conocemos con el nombre de entrena-miento intramuscular.

Los objetivos de su entrenamiento son:

- Aumentar la masa muscular, por lo que necesita metabolismo anaeróbico e intensidades superiores al 70% de la máxima capacidad
- Mejorar la coordinación intramuscular, lo que supone intensidades superiores al 85% y reducida hipertrofia. La mejora de la coordinación intramuscular hace posible un incremento de la fuerza máxima sin hipertrofia muscular y del peso corporal. El entrenamiento de la fuerza máxima requiere el empleo de cargas máximas e incluso supramáximas
- Se necesitan 36-48 horas de recuperación tras su entrena-miento por la alta intensidad de los estímulos y la necesidad de recuperación proteica
- Las características de su método de trabajo son:❍ Series: 3-8❍ Repeticiones: 1-14❍ Intensidad : 70-100%❍ Pausas: 3-5 min.❍ Velocidad: Lenta

FUERZA VELOCIDAD

Capacidad neuromuscular de superar con alta velocidad de ejecución y/o con una alta frecuencia ejecutiva de resistencias bastante elevadas. Al igual que la fuerza máxima, también es una expresión del metabolismo anaeróbico aláctico, por la

breve duración y alta intensidad de esfuerzo que comporta. El objetivo de su entrenamiento es incrementar la velocidad de contracción de los grupos musculares más importantes utilizados en los gestos técnicos del deporte. Para ello, el principal estímulo es la rápida velocidad de ejecución con que se mueven las sobrecargas (imprimiéndoles una alta aceleración)

FUERZA EXPLOSIVA

Capacidad neuromuscular que permite desarrollar la fuerza máxima en el tiempo más corto posible, permitiendo llevar a cabo diferentes acciones de juego de una manera eficaz y dinámica. Representa en líneas generales, la máxima manifestación de la potencia, considerando fundamentalmente el factor velocidad de ejecución.

Su desarrollo ofrece especial interés en los movimientos acíclicos, donde se exige la aplicación máxima de una fuerza en un momento casi instantáneo, siendo determinante en el desarrollo de diferentes acciones de numerosos deportes, como por ejemplo el salto de longitud.

Para incrementar esta capacidad de tipo complejo se deben realizar movimientos y gestos técnicos en forma dinámica con porcentajes comprendidos entre un 70 a 85% del máximo de fuerza, trabajados a gran velocidad. Hay que tener presente que la posibilidad de desarrollar este tipo de fuerza, debe ser posterior a la creación de la base de fuerza máxima, fuerza velocidad y fuerza resistencia

FUERZA RESISTENCIA

Este tipo de fuerza es aquella que se ocupa de vencer cargas livianas con un número alto de repeticiones. La carga aconsejada para el desarrollo de la fuerza - resistencia, es de un 25 a un 40% de la fuerza máxima, con un número de repeticiones que oscilarán entre 25-40, y con 4 a 5 series.

Se desarrolla con los siguientes métodos:

❍ El método continuo: mediante trabajo genérico, generalmente con largas repeticiones sin pausas, como es el caso de los circuitos y autocargas.

❍ El método interválico: mediante trabajo específico con cortas recuperaciones como si fuese un interval-training.

Es importante en los deportes en que se deban aplicar movimientos que se repitan continuamente (por ejemplo el remo), por lo que es necesario planificar cargas muy variadas para actuar sobre el conjunto de músculos de las piernas, los brazos y los abdominales