



Guía de Ciencias del ejercicio físico y deportivo III° MEDIOS.

Instrucciones:

- Para la parte teórica se solicita al estudiante realizar las respuestas en hoja de oficio o si está la posibilidad de habilitar un cuaderno para la asignatura, con el fin de guardar las distintas actividades que tendrán durante este periodo, para cuando sean solicitadas por el profesor.
- Importante saber que no es necesario tener las guías impresas, ya que, puede desarrollarlas en un cuaderno para tener la evidencia.
- Recordar que los profesores contamos con un correo electrónico para las distintas dudas o interrogantes que puedan tener sobre la guía, ya están en la página del colegio.
- Trabajo teórico: Una semana.

Objetivo de aprendizaje 1: Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.

Objetivo de aprendizaje 3: Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar su condición física y la de otros.

***Recuerden que lo importante de todos los trabajos que hemos realizado hasta ahora es ir acercándonos a conocer nuestra capacidad física y la adaptación de nuestro cuerpo provocada por el ejercicio físico, para así, saber hasta que límite podemos llevarla.**

RESPUESTAS SUGERIDAS GUIA N°11

- **Con que tipo de entrenamiento piensas tu que puedes prepararte mejor para una competencia de 400 metros planos. Aeróbico, anaeróbico o Mixto y explicar con sus propias palabras por qué?**

Recalcando que estamos preparando un atleta en específico "corredor", la respuesta sugerida sería de carácter mixto, sin embargo, en algunos aspectos predominaría el entrenamiento aeróbico, por el hecho, que hablamos de un corredor, donde tiene que entrenar la parte coordinativa y motora a través de ejercicios con presencia de oxígeno (aeróbico), no obstante el trabajo con carga es de suma importancia, ya que, como atleta debe fortalecer los músculos principales para rendir en la carrera, como también entrenar la potencia física.

- **Si la competencia fuese en 14 semanas que periodización del entrenamiento**

escogerías y por qué?

La respuesta correcta sería en macrociclos, ya que, hablamos de un tiempo de casi 4 meses, este macrociclo se divide en dos mesociclos, en los cuales este atleta podrá entrenar en dos fases que son la preparatoria y la competitiva, en estas fases se trabajara a través de microciclos en los cuales se entrenara los distintos aspectos planificados.

INVESTIGACION SOBRE LOS PRINCIPIOS BASICOS PARA EL DISEÑO DE ENTRENAMIENTO.

EN BASE A ESTE CONTENIDO Y LOS LINK DE APOYO QUE DEJAREMOS, RESPONDER CON TUS PROPIAS PALABRAS LOS SIGUIENTES CONCEPTOS, COMIENZA A DESARROLLARLAS EN TU CUADERNO, YA QUE TE SOLICITAREMOS ENVIARLAS LA PRÓXIMA SEMANA.

- Principio de especificidad del entrenamiento.
- Principio de entrenamiento por sobrecarga.
- Principio de progresión.
- Principio de valores iniciales.
- Principio de variabilidad interindividual.
- Principio de los retornos decrecientes.
- Principio de reversibilidad.



LINK DE APOYO

<https://karateyagomas.com/2017/10/26/principios-fundamentales-para-el-diseno-de-programas-de-entrenamiento/>

<https://www.esquire.com/es/salud-fitness-running/a19409733/como-empezar-a-entrenar-principios-entrenamiento/>