

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	1			2			
TEMA							
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO							

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en el video y la imagen

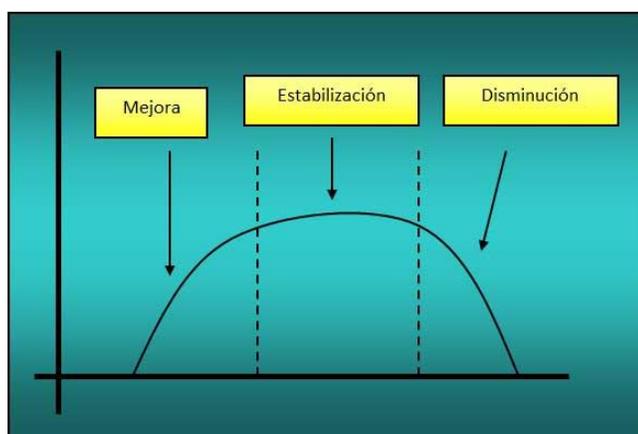


EXPLICACION

A.2.- Variedad.

Enunciado. Los estímulos aplicados en un programa de entrenamiento deben ser variados para evitar la monotonía y una adaptación estandarizada facilitando así mejores resultados.

Justificación. Para evitar la adaptación estandarizada, ya que la aplicación de un mismo estímulo provoca una adaptación estandarizada.



También se justifica con el fenómeno de la **Supercompensación**, ya que con un mismo estímulo repetido no se logra mejora, sobre todo si el estímulo no se aplica en la **Supercompensación**.

Otra justificación es el aburrimiento o monotonía que sufre el deportista, lo que provocaría una disminución del Rendimiento.

Aplicación. Para evitar esta monotonía o aburrimiento se deben proponer actividades variadas con el mismo objetivo según los deportistas, calendario, medios,... e incluso proponer diferentes objetivos.

Un ejemplo 1 de variación dentro de una sesión con un objetivo.

Objetivo	Contenido	Método	Submétodo	Variantes
Resistencia Aeróbica	Variar Carrera	Continuo	Velocidad Constante	Alta
				Media
				Baja
			Velocidad Variable	Combinar anteriores
		Fraccionado	Duración	Corta
				Media
				Larga
			Intensidad	Intensiva
				Extensiva
	Descanso	Intervalo (incompleto)		
		Recuperación (completo)		

Este ejemplo demuestra que para un único objetivo se pueden plantear actividades bien distintas, logrando así gran variedad. La combinación de todos los elementos que conforman la tabla ofrecen múltiples posibilidades. Si lo que variamos es el objetivo las posibilidades son infinitas.

Ejemplo 2 de un microciclo semanal con diferentes objetivos.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Velocid	Resist Aeróbica	Velocidad	Resist Aeróbica	Velocidad	Resistencia Aeróbica	Descanso
Tarde	Series Rotas	Descanso	Ritmo competición	Descanso	Series Simulad	Descanso	Descanso

Como hemos visto para lograr unos entrenamientos variados principalmente podemos basarnos en los **contenidos** (tareas, actividades), los **objetivos** y los **niveles de carga**.



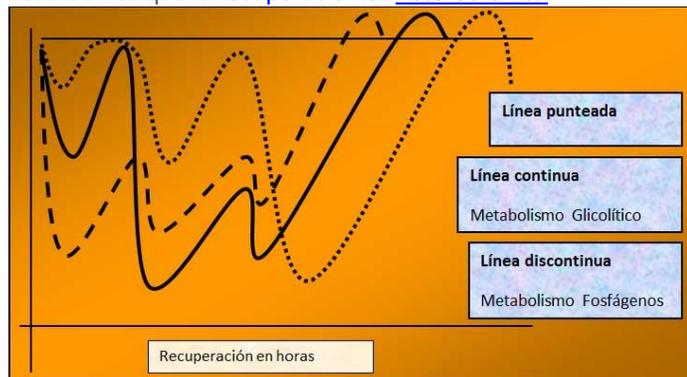
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

Si variamos los **objetivos** podemos permitir el descanso o recuperación de una cualidad mientras otra está trabajando.

Recordemos que la **recuperación es heterocrónica**.



La variación también se puede lograr variando los **niveles de carga**. La variación de la carga se basa en la **combinación de trabajo y descanso**, y variando los niveles de carga (suave, media y alta). Variar los niveles de carga implica jugar con:

- Relación trabajo-descanso.
- Combinar distintos niveles de carga.

Normas en cuanto a la variedad del entrenamiento

- Hay que repetir los aspectos básicos del entrenamiento de la actividad. Aunque haya que variar hay que repetir los puntos clave. Por ejemplo un maratoniano tienen que correr y un nadador nadar.
- Hay que hacer cambios cuando el individuo evoluciona con el entrenamiento. Hay que adaptar actividades, contenidos,... para ello hay que tener en cuenta la edad, el cambio de peso, cambios antropomórficos,...
- Hay que ubicar el contenido del entrenamiento en su momento idóneo. Dos ejemplo de típicos errores son los siguientes. Colocar dos sesiones fuertes consecutivas si el sujeto no está entrenado. Colocar ejercicios generales en periodos competitivos, nadar para futbolistas.
- Hay que medir las cargas.
- Hay que recordar que un ciclo es sólo parte de un proceso. Esta parte influirá sobre las demás.
- Variar los objetivos.
- Variar los contenidos (actividades).
- Variar los niveles de carga.

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

1. Con el ejemplo 1 y dos realiza un esquema de entrenamiento a partir del principio de variedad

EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadriculadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el día del mes del año