



## Educación Física, Recreación Y Deportes Grado Once 2021

### Docentes:

Alexander Serpa (sede San Diego): WhatsApp: 3052965861 [alex.serpa@nuevagrнадadosquebradas.edu.co](mailto:alex.serpa@nuevagrнадadosquebradas.edu.co)

Dina García Pérez (Sede Granada): WhatsApp: 3164610235 [dina.garcia@nuevagrнадadosquebradas.edu.co](mailto:dina.garcia@nuevagrнадadosquebradas.edu.co) ; [edufisicanuevagrнадada@hotmail.com](mailto:edufisicanuevagrнадada@hotmail.com)

### Objetivo:

- Identificar los conceptos básicos sobre el entrenamiento deportivo
- Incluir rutinas de actividad física y recreativa en nuestra vida cotidiana para mantener nuestra condición física.

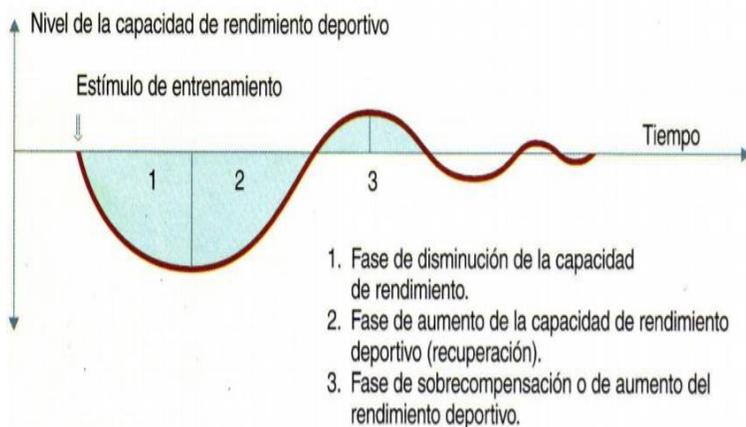
**Duración:** Inicia: 25 de febrero finaliza: 11 marzo 2021

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Sede: \_\_\_\_\_

### Actividad 3. Generalidades del entrenamiento deportivo: mecanismos de adaptación

#### FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS DEL EJERCICIO:

- ✓ El ejercicio, para decir que es beneficioso para la salud, debe cumplir una serie de requisitos.
  - ✓ No sirve de nada realizar ejercicio de cualquier manera, sino que debe basarse en unos conocimientos básicos para ser verdaderamente conscientes de su utilidad.
1. El ejercicio, para ser saludable, debe causar una adaptación a nuevas exigencias en el organismo, esta adaptación se conoce como **el síndrome general de adaptación**. Para que se genere adaptación el organismo debe pasar por tres fases:
    - ✓ **Fase de reacción o alarma:** El estímulo (ejercicio o actividad física) altera el organismo y provoca una pérdida del equilibrio homeostático.
    - ✓ El cuerpo reorganiza espontáneamente la capacidad de adaptación, lo cual **incrementa el nivel de resistencia** inicial del cuerpo.
    - ✓ **Fase de resistencia:** Ante el ejercicio constante, el organismo lucha para restablecer el equilibrio inicial, se adapta y adquiere un estado de resistencia al estímulo.
    - ✓ **Fase de agotamiento:** el estímulo (ejercicio ejecutado) supera los límites del organismo), llegando a la fatiga, requiriendo tiempos de hidratación y descanso.



2. Sin embargo, nuestro organismo cuenta con mecanismos de adaptación frente al entrenamiento o altas cargas de ejercicio y se conocen como **Principio de la sobrecompensación, ley del umbral**

En otras palabras, **La sobrecompensación**, es la capacidad del cuerpo humano de reaccionar y adaptarse, a una **carga de trabajo y otra de descanso**, Generando una recuperación **que aumenta el**

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: [i.e.nuevagrнадada@dosquebradas.gov.co](mailto:i.e.nuevagrнадada@dosquebradas.gov.co)

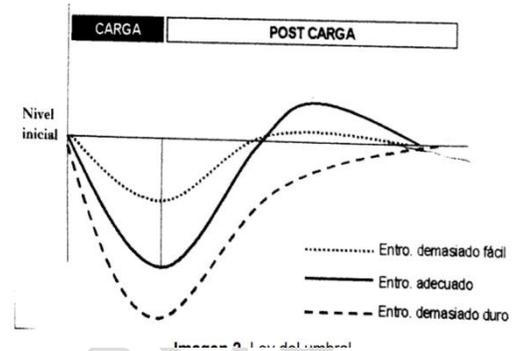
NIT: 816000891-6

**nivel de rendimiento físico y la resistencia de entrenamiento.**

Una variante de este principio es la “**hipercompensación**”. Se trata de realizar sesiones de entrenamiento, en estado de recuperación incompleta, y cuando se deja descansar al organismo, este responde con una supercompensación máxima o hipercompensación. Los estímulos son introducidos antes de que el organismo se agote a través de la actuación de varios estímulos seguidos, y luego, tras un descanso activo, el organismo responde con una hipercompensación.

3. **Ley del umbral:** También llamado **nivel de estímulo o estrés**. Para lograr la adaptación, y por tanto un efecto de entrenamiento, es necesario que el estímulo aplicado supere cierto umbral de esfuerzo. Cada persona tiene un umbral de esfuerzo y un nivel máximo de tolerancia, que puede ser modificado en cierta medida.

Existen diferentes tipos de estímulo en relación con su intensidad y por tanto con el nivel de adaptación que producen.

**Ahora responde:**

- con tus propias palabras define que es adaptación.
  - Explique el síndrome general de adaptación (SGA).
  - ¿Cuáles son las tres fases del síndrome general de adaptación y que sucede en cada una de ellas?
  - Elabora un paralelo entre la sobrecompensación, la hipercompensación, ley del umbral y síndrome general de adaptación.
  - ¿Cuál o cuáles crees que son las principales adaptaciones que puede sufrir una persona que entrene para mejorar la fuerza?
  - Consulta** cuáles son las fuentes energéticas que usa nuestro organismo para realizar ejercicio físico.
2. Responde las siguientes preguntas y luego pregúntales a los miembros de tu familia las siguientes preguntas y escribe las respuestas en el cuadro:
- ¿cuántas veces a la semana se debe realizar actividad física?
  - ¿cuál o cuáles de las siguientes actividades realizas por lo menos una vez a la semana: **caminar, trotar, bailar, jugar con amigos, realizar un deporte, ir de compras, ir caminando al trabajo, ejercicio en casa.**
  - Cuál o cuáles de las siguientes expresiones define mejor **Actividad Física**:
    - Mejorar la estética corporal
    - Descanso
    - Diversión
    - Desgaste
    - Salud
    - Condición física
  - Ahora, cuanto tiempo crees que es suficiente para la realización de cualquier tipo de actividad física:
    - 30 min
    - 15 min
    - 60 min
    - 45 min



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728  
Dosquebradas-Risaralda

Nombre	Respuesta a.	Respuesta b.	Respuesta c.	Respuesta d.

### 3. Actividad práctica:

- Escribe tus datos personales en la Tabla de registro
- Ahora revisa en el calendario cuál o cuáles de los retos te corresponden realizar durante la semana.

NOMBRE:		GRADO:			EDAD:
DÍA Y FECHA	RETO	NIVEL CANSANCIO			OBSERVACIÓN
		ALTO	MEDIO	BAJO	
25 de febrero	1				
26 de febrero	2				
01 de marzo	3				
04 de marzo	4				
05 de marzo	2				
08 de marzo	3				
11 de marzo	5				

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagrada@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6



## Tabla de retos

RETO	ACTIVIDAD CENTRAL
1	<p>A. <b>Trota</b> en el puesto durante 3 minutos.</p> <p>B. Realiza 10 <b>saltos</b> simulado que saltas lazo. Repite el ejercicio 5 veces. <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada repetición</p> <p>C. <b>Jumping Jacks o tijera</b>, consiste en abrir y cerrar brazos y piernas simultáneamente. Hacer 10 series de 30 Jumping Jacks. <b>Descanso</b> 30 segundos</p> <p>D. <b>Salto con toque de tobillo</b>; de pie en el puesto dando pequeños saltos elevando la pierna intentamos tocar el tobillo con la mano contraria uno después del otro. <b>Durante 2 minutos repite 5 veces.</b> <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada repetición</p> <p>E. <b>El Arco</b>: Boca abajo extendiendo los brazos hacia atrás mientras flexiono las rodillas tomando los tobillos con las manos y sostenemos. <b>Sostén la posición durante 10 segundos</b>, repite 5 veces</p> <p>F. Acostado boca abajo, apoyamos las manos en el piso y empezamos a levantar el tronco sin despegar los pies ni las manos del piso. <b>Sostén la posición durante 10 segundos</b>, repite 5 veces</p>
2	<p>A. <b>Trota</b> en el puesto durante 3 minutos.</p> <p>B. <b>Sentadillas</b>: piernas al lado de los hombros, manos detrás de la cabeza, flexionamos las piernas y volvemos a la posición inicial. <b>Realiza 20 sentadillas</b>, repite 10 veces. <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 20 sentadillas</p> <p>C. <b>Flexiones de pierna</b>: Pierna derecha flexionada adelante e izquierda atrás, levamos y flexionamos, repite con cambiando las piernas de posición. <b>Realiza 10 flexiones por cada pierna, Repite 10 veces.</b> <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 10 flexiones.</p> <p>D. <b>Jumping Jacks o tijera</b>, consiste en abrir y cerrar brazos y piernas simultáneamente. Hacer 10 series de 30 Jumping Jacks. <b>Descanso</b> 30 segundos</p> <p>E. De pie con las piernas abiertas lo más que puedas, flexiona el tronco y agarra los tobillos con tus manos elevando la cabeza atrás arriba. <b>Sostén la posición durante 10 segundos</b>, repite 5 veces</p> <p>F. De pie, con las piernas juntas, lentamente flexiono el tronco y trato de pegar la frente a las piernas mientras las abrazo. <b>Sostén la posición durante 10 segundos</b>, repite 5 veces</p>
3	<p>A. <b>Trota</b> en el puesto por 4 minutos</p> <p>B. <b>Burpees</b>: este ejercicio es de alta carga y combina tres ejercicios. <b>1. Iniciamos con una flexión de brazo (lagartija) Nos levantamos rápidamente, 2. realizamos una sentadilla profunda Y 3. Saltamos con los brazos arriba.</b> Realiza 5 burpees, repite 10 veces. <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 5 Burpees.</p> <p>C. <b>Bicicleta</b>: acostado pon las manos debajo de la cabeza flexiona y leva la pierna derecha y mientras la izquierda está extendida. Como si estuvieras pedaleando. <b>Realice 30 bicicletas, repite 5 veces.</b></p> <p>D. <b>Armadillo</b>: Acostado flexionar las rodillas y tratar de tocar la rodillas con la frente mientras abrazas tus piernas y sostenemos. <b>Sostén la posición durante 10 segundos. Repite 15 veces.</b></p>
4	<p>A. <b>Trota</b> en el puesto por 4 minutos</p> <p>B. <b>Flexiones de brazo vertical</b>: De pie frente a la pared, los brazos a la anchura de los hombros, apoyamos las palmas de las manos en la pared, debemos estar a una distancia adecuada de la pared para que al final</p>



	<p>del movimiento nos quedemos de puntillas sobre nuestros pies. <b>Realiza 15 flexiones de brazos, Repite 10 veces</b> <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 15 flexiones.</p> <p>C. <b>Escaladora:</b> boca abajo, con las piernas estiradas, apoyado en las palmas de las manos y la punta de los pies, flexiona una pierna hasta traerla al pecho y luego la otra de forma seguida. <b>Realiza 30 escaladoras repite 15 veces.</b> <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 15 escaladores</p> <p>D. Senado con las piernas cerradas y extendidas, flexiono el tronco hacia adelante y trato de tocar los pies con las manos y la frente, <b>sostenemos la posición 10 segundos, repite 15 veces</b></p>
5	<p>A. <b>Trota</b> en el puesto durante 5 minutos.</p> <p>B. <b>Plancha con un brazo:</b> boca abajo con las piernas estiradas, apoyado en la punta de los pies y las palmas de las manos extiende los brazos y toma posición de plancha. Eleva un brazo durante 30 segundos. <b>Hacer 15 series para cada brazo.</b> <b>Descansa</b> 30 segundos</p> <p>C. <b>Sentadillas:</b> de pie con las piernas abiertas al ancho de los hombros, brazos extendidos al frente, realizamos una flexión de profunda de pierna y regresamos a la posición inicial. <b>Realiza 30 sentadillas, repite 10 veces</b> <b>Descansa</b> 30 segundos.</p> <p>D. <b>Flexiones de brazo vertical:</b> De pie frente a la pared, los brazos a la anchura de los hombros , apoyamos las palmas de las manos en la pared, debemos estar a una distancia adecuada de la pared para que al final del movimiento nos quedemos de puntillas sobre nuestros pies. <b>Realiza 15 flexiones de brazos, Repite 10 veces</b> <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 15 flexiones.</p> <p>E. <b>Estiramiento:</b> Realiza los ejercicios <b>2E, 2F, 3D Y 4D.</b></p>

**FIGURAS RETO 1: 1A, 1B, 1C, 1D, 1E Y 1F**



**FIGURAS RETO 2: 2A, 2B, 2C, 2D, 2E Y 2F**



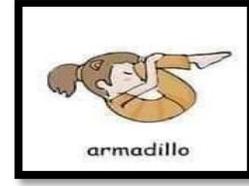
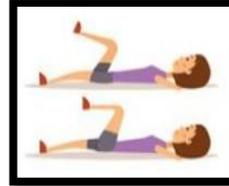
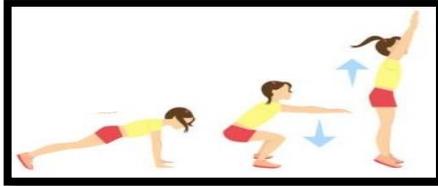
**FIGURAS RETO 3: 3A, 3B, 3C, 3D**



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

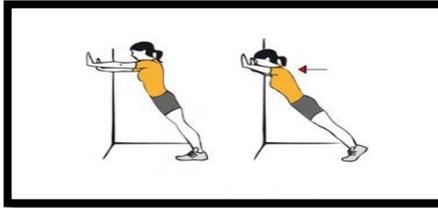
(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728  
Dosquebradas-Risaralda

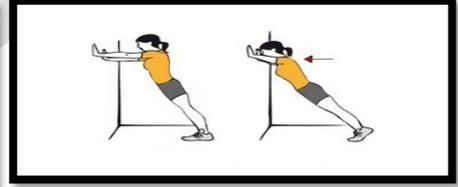


4B, 4C, 4D

FIGURAS RETO 4: 4A,



FIGURAS RETO 5: 5A, 5B, 5C, 5D



NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagrana@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6