



INSTITUCION EDUCATIVA FE Y ALEGRIA AURES
“Educar Para La Vida Con Dulzura Y Firmeza “

GUIA DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO 10º

DESARROLLO DE LA GUÍA:

1. Lee el documento y realiza 30 preguntas tipo 1, en el cuaderno de Educación Física, además de consultar las palabras o temas desconocidos.

El siguiente es un ejemplo de la forma para hacer las preguntas.

PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE CON ÚNICA RESPUESTA. (TIPO I). Las preguntas de este tipo constan de un enunciado y de cuatro opciones de respuesta, entre las cuales usted debe escoger la que considere correcta.

1. Un profesor de deportes se encuentra a cargo de un equipo de fútbol conformado por estudiantes, durante el entrenamiento se trabaja el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Según el concepto de cualidades físicas ¿Cuál de los enunciados no es una cualidad física?

- A). La fuerza
- B). El equilibrio
- C). La motivación cognitiva.
- D), La Velocidad

2. Realiza un mapa conceptual de la guía.
3. Escribe un informe de lectura de máximo 500 palabras.
4. **Nota: Debe ser a mano, además debes firmar cada página en la parte superior.**

Macrociclos, Mesociclos y Microciclos:

Comprende los 3 ciclos de la periodización

La **periodización** es el proceso de dividir un **plan de entrenamiento** anual en bloques de tiempo específicos, donde cada bloque tiene un objetivo particular y proporciona a tu cuerpo diferentes tipos de estrés.

Esto te permite crear algunos períodos de entrenamiento más duros y algunos períodos más suaves para facilitar la recuperación.

La periodización también te ayuda a desarrollar diferentes habilidades fisiológicas durante las diversas fases del entrenamiento. Por ejemplo, durante el entrenamiento base se centra en el desarrollo de la resistencia aeróbica y muscular.

Durante la fase de intensidad, este enfoque cambia a **umbral de lactato** y **capacidad aeróbica** (es decir, **VO2** máx), y al entrar en la fase de competición, se hace mayor hincapié en aumentar la capacidad anaeróbica y la potencia neuromuscular.

Más importante aún, la **periodización** es la mejor manera de promover el efecto de entrenamiento, que consiste en cambios en tus sistemas cardiopulmonar y musculoesquelético que dan como resultado una mayor velocidad y resistencia.

Para desarrollar un programa de entrenamiento efectivo, es importante entender el fundamento de la periodización que consta de tres ciclos: **macrociclos, mesociclos y microciclos**.

MACROCICLOS

El macrociclo es el más largo de los tres ciclos e incluye las cuatro etapas de un programa de entrenamiento periodizado (por ejemplo, resistencia, intensidad, competición y recuperación).

Debido a que los macrociclos incorporan todas las 52 semanas de tu plan anual, proporcionan una vista panorámica de tu plan de entrenamiento y te permiten facilitar la planificación a largo plazo.

Por ejemplo, si deseas estar en tu pico de forma máximo para un evento determinado: maratón, triatlón... dentro de un año, puedes marcar esa fecha en tu calendario y retroceder para crear un programa que te permita alcanzar el máximo en ese momento.

Puedes utilizar el mismo proceso para identificar varios eventos importantes a lo largo del año y desarrollar un plan que facilite múltiples picos de aptitud.

MESOCICLOS

El mesociclo representa un bloque específico de entrenamiento que está diseñado para lograr un objetivo particular.

Por ejemplo, durante la fase de resistencia, puedes desarrollar un mesociclo diseñado para mejorar tu resistencia muscular corriendo o en bici (la capacidad de pedalear cadencia relativamente grandes, a una cadencia moderada, durante un período prolongado).

Este mesociclo podría consistir en seis entrenamientos de más de tres semanas enfocados a pedalear grandes cadencias, con una semana de recuperación.

Del mismo modo, podrías desarrollar un mesociclo para la fase de intensidad diseñada para mejorar tu potencia umbral funcional, (la potencia media más alta, medida en vatios, que puedes mantener durante una hora).

El mesociclo podría incluir tres semanas de intervalos de umbral seguidos de una semana de recuperación.

Durante la fase de competición, se podría desarrollar un mesociclo que mejore tu potencia neuromuscular, que es la capacidad de pedalear o correr a una cadencia muy alta durante un corto período de tiempo.

Este mesociclo podría incluir cuatro entrenamientos largos de intervalo de sprint y cuatro entrenamientos cortos de intervalo de sprint durante un período de tres semanas. Incluso puedes desarrollar un mesociclo para la etapa de recuperación del entrenamiento.

Por supuesto, el objetivo principal del mesociclo será descansar y recuperarse, pero también incluirás una serie de salidas suaves diseñadas para mejorar el proceso de recuperación.

Los mesociclos tienen típicamente tres o cuatro semanas de duración. Dos mesociclos muy comunes consisten en bloques de entrenamiento de 21 y 28 días.

Por ejemplo, un competidor experimentado de 25 años de edad podría usar un patrón de entrenamiento de 23/5 (es decir, un mesociclo de 28 días).

Esto consiste en 23 días de trabajo relativamente duros seguido de 5 días de recuperación.

Por el contrario, un ciclista más viejo o menos experimentado puede optar por un patrón de entrenamiento de 16/5 (es decir, un mesociclo de 21 días) que incluye 16 días de entrenamiento duro seguido de 5 días de recuperación.

Si no estás seguro sobre qué opción elegir, te sugiero comenzar con un mesociclo de 21 días y cambiar a la opción más larga cuando estés listo para un reto más difícil.

Por el contrario, si actualmente estás usando un mesociclo de 28 días y estás tratando con fatiga continua, usa el mesociclo más corto, que te proporcionará más tiempo para recuperarte.

MICROCICLOS

Un microciclo es el ciclo de entrenamiento más corto, que suele durar una semana con el objetivo de facilitar un bloque enfocado de entrenamiento.

Un ejemplo de esto es un bloque de resistencia donde un ciclista coloca tres o cuatro largas salidas juntas dentro de una semana para sobrecargar progresivamente el volumen de entrenamiento.

Otro ejemplo incorpora entrenamiento en bloque, que consiste en entrenamientos muy duros durante dos o tres días consecutivos seguidos por una cantidad igual de **recuperación** (días de descanso o salidas muy suaves).

Esto constituiría un microciclo de intensidad donde el objetivo es mejorar las habilidades fisiológicas clave como el **umbral de lactato** (la máxima intensidad que un ciclista apto puede mantener durante 60 minutos) y la **capacidad aeróbica** (la cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede consumir durante el ejercicio de alta intensidad).