

PROPÓSITO:

Generar conciencia de la importancia del ejercicio y el acondicionamiento físico en la práctica de un deporte

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

La preparación física, es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos.

En deportes donde el trabajo físico no es muy importante se tiende a pensar, erróneamente, que se puede prescindir del proceso de adaptación de nuestro cuerpo

Hoy en día es impensable, cuando hablamos de rendimiento deportivo, que los deportistas no realicen un plan de preparación física, además de sus entrenamientos técnicos, como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento en su actividad deportiva. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros. Por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de baloncesto de primer nivel, no necesita un programa de preparación física, lo mismo que ocurre con un piloto de motociclismo o de automovilismo, donde la combinación del trabajo cardiovascular con el trabajo muscular es básicos para poder rendir al más alto nivel en las competiciones.

La preparación física tiene dos etapas principales: la general y la específica

EJERCICIOS:

Desarrolla la actividad propuesta en la guía [Acondicionamiento físico](#)

EVALUACIÓN:

Puntualidad

Calidad en la respuesta de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA: