

PROPÓSITO:

Dar a conocer los principios de la preparación física

MOTIVACIÓN:

En la preparación física, un tema apasionante que nos adentra en el mundo del entrenamiento deportivo desde muchos puntos de vista: la preparación física, técnica, táctica, psicológica, así como la planificación deportiva que engloba el día a día de los deportistas desde su iniciación, pasando por su óptimo estado de forma hasta el final de su carrera deportiva.

EXPLICACIÓN:

Lee la guía anexa [e2ee3dd2fb-principios-del-entrenamiento-fisico.docx](#)

EJERCICIOS:

Observa el vídeo

Explica los siete principios del entrenamiento deportivo

EVALUACIÓN:

Trabajo completo, entrega oportuna

BIBLIOGRAFÍA: