

**14 de febrero de 2021**

**INSTUCION EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA**

**NOMBRE**

Neyi Michell Agudelo Ñustes

**GRADO**

10-2

**MATERIA**

Educación física y deportes

**DOCENTE**

Willerman Tierradentro Pérez

**TEMA**

Taller de preparación física

**FECHA**

Domingo 14 de febrero

Miércoles 10 de Febrero de 2021

## PREPARACIÓN FÍSICA

### PROPÓSITO:

Identificar pautas que nos lleven una preparación física adecuada que nos permita para alcanzar un rendimiento óptimo en la práctica deportiva.

### Reflexionar:

- Mi rendimiento físico no está en un estado óptimo, al momento de hacer ejercicios fuertes o sencillos me canso rápido y mi fatiga aparece rápidamente cuando los ejecuto, pero mi objetivo es que mi preparación física sea constante para llegar a tener un rendimiento físico óptimo, de que puedo y no puedo cerrarme a la hora de hacer ejercicio pensando que quizás no puedo, tengo que fortalecer mi mente y luego poder fortalecer mi cuerpo y este taller me ayudara a fortalecer mi cuerpo.

### MOTIVACIÓN:

- 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 la imagen
- Que pruebas de atletismo observas .
- Que pruebas de campo .

### Respuestas:

- En la imagen se puede observar claramente el ejemplo de varios ejercicios físicos, hay bastantes y parecen estar en diferentes categorías .
- Diría que pruebas de atletismo se pueden ver lo que son :
  - Relevos .
  - Carreras .
  - Saltos
- En pruebas de campo no puedo evidenciar muy bien si hay alguna o si por lo menos hay algo parecido, pero a mi parece que se puede evidenciar :
  - Salto de longitud o largo .

- Observa el Video y escribe tu opinión :

• La importancia de la actividad física para la sangre.

- Es muy interesante el hecho de saber que con solo correr le estamos dando un gran beneficio a nuestro cuerpo, por que el correr pone en movimiento todo nuestro cuerpo, para ello se necesita todo nuestro cuerpo, cuando corremos se activa un 70% de todos nuestros musculos son los que nos mueven, mientras corremos los musculos liberan muchisimas sustancias quimicas diferentes que recorren todo el cuerpo.

Estos Semiogquimicos ayudan a bajar el sobrepeso y el exceso de grasa, además le da mas rendimiento físico a nuestro cuerpo, nos ayuda a prevenir infartos y la demencia y depresiones, nos ayuda a la quema de grasa y a los musculos los ayuda a liberar la glucosa de los musculos provenientes de la sangre.

Los musculos son una fabrica de sustancias quimicas, por ello cuando corremos nos ayuda a prevenir muchisimas enfermedades.

- La Preparación física se define como el proceso de desarrollo de las **capacidades Físicas** que respondes a las necesidades específicas del deporte elegido y del nivel del deportista.

- **Capacidades Físicas**

- a° Capacidades Condicionales

- b° Capacidades Coordinativas

- a° La Capacidad de Movilidad

- **a° Capacidades Condicionales**

- La Fuerza

- La Resistencia

- La Velocidad

- **b° Capacidades Coordinativas**

- La Orientación

- La Anticipación

- El Acoplamiento

- El Equilibrio

- La Velocidad de Reacción

- La Agilidad.

## C- La Capacidad de Movilidad

Recientemente se la propone como una nueva capacidad física se la divide en:

- La Movilidad Articular
- La Flexibilidad

## • La Fuerza

- Es la tensión que realiza un músculo contra una resistencia, que produce un aumento de la tonicidad del músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o mantenimiento de una posición de un plano muscular y tenemos:
- **Fuerza Explosiva o Potencia:** Es cuando se vence una resistencia con la máxima velocidad de ejecución.
- **Fuerza Máxima:** Capacidad neuromuscular de efectuar la máxima contracción estática o dinámicamente.
- **Fuerza Resistencia:** Capacidad del organismo de realizar una actividad de fuerza relevante, manteniéndola en el tiempo y oponiéndose a la fatiga.

## • La Resistencia

- Es la capacidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, prolongando el trabajo orgánico importante del sin disminución del rendimiento.
- La Resistencia se encuentra dividida en dos:
  - Resistencia Aeróbica
  - Resistencia Anaeróbica: Láctica y Aláctica.

## • La Velocidad

- Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos o de reaccionar ante un estímulo lo más rápido posible.
- **Velocidad de desplazamiento:** Nos permite recorrer un espacio en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de Sprint:** Capacidad de realizar movimientos cíclicos (Movimientos iguales repetitivos), a máxima velocidad con poca resistencia.
- **Velocidad de reacción:** Es la capacidad de responder en el menor tiempo posible frente a un estímulo, sea auditivo,

visual, olfativo, gustativo, táctil, etc.

### • Velocidad de Explosión

Cualidad que permite a un determinado músculo realizar una contracción en el menor tiempo.

## - Capacidades Coordinativas

- La Coordinación: Es la capacidad de ejecutar con precisión lo deseado y pensado, de acuerdo a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto.
- El equilibrio: Es la capacidad de asumir y sostener una posición del cuerpo contra la ley de la gravedad.
- La Agilidad: Es la velocidad de cambio de dirección o de alteración de las posiciones del cuerpo.

## 2. VIDEO

Preparación Física Básica, Conceptos Básicos

Informe:

Forma deportiva, se refiere al nivel más elevado

de estado de preparación atlética, para que un deportista pueda tomar parte en una competición, es el estado óptimo de las capacidades físicas, psicológicas y evolutivas del atleta.

## Homeostasis:

Es el estado de equilibrio dinámico de un sistema biológico, cuando todos los sistemas se encuentran funcionando adecuadamente, la homeostasis se refiere al adecuado desempeño de todas las funciones corporales.

## Adaptación:

Es la capacidad que poseen los seres vivos, para responder a determinadas circunstancias, en el entrenamiento deportivo, la adaptación se define y se refiere a la capacidad que tiene el atleta de adaptarse a las cargas de trabajo o estímulos producidos por el entrenamiento. La adaptación puede ser como progresiva como regresiva.

## Carga:

La carga en el entrenamiento se refiere a todos aquellos estímulos conocidos y planificados que son administrados en deportistas durante una o varias sesiones de entrenamiento. Estos esfuerzos

o estímulos pueden ser:

- Peso
- Distancia
- Repeticiones

o esfuerzos determinados en funciones de tiempo.

## Volumen:

Es la magnitud o cantidad de cargas que se le administra a un atleta, que puede ser dado en unidades de medida: distancia, peso, tiempos que se desarrollan durante una sesión de programa de entrenamiento.

El incremento del volumen determina el desarrollo general de los procesos de adaptación de los organismos al esfuerzo.

• Existen dos tipos de Volumen:

- Cuando se cuantifica
- **Volumen Global:** Cuando se cuantifica las cargas de diferente orientación funcional en una orientación o programa.
- **Volumen Parcial:** Si el volumen de la carga se refiere a un determinado tipo de entrenamiento con una orientación funcional determinada.

**Intensidad:** Es el aspecto cualitativo de la carga ejecutada en un periodo de tiempo determinado de este modo a mas trabajo ejecutado por unidad de tiempo mayor sera la intensidad. La intensidad de entrenamiento es el criterio que controla la potencia y la especificación e intensidad del estímulo del organismo, tambien se puede explicar como la medida del esfuerzo que realiza el atleta durante el trabajo desarrollado en el entrenamiento. La intensidad tiene características opuestas al volumen, produce principalmente efectos inmediatos y circunstancialmente efectos a largo plazo.

- Los parametros fisiologicos que permiten definir la intensidad del entrenamiento son:
  - La Frecuencia cardiaca
  - El Consumo maximo de oxigeno
  - Nivel de lactato en la sangre

## Fatiga:

Puede entenderse como el estado de disminución de la capacidad para el trabajo producido por una actividad excesiva, generalmente suele ir acompañada de sensación desagradable producida por un esfuerzo previo.

- La Fatiga se asocia directamente con la disminución del rendimiento deportivo y puede ser un estado transitorio del que se logra salir luego de una adecuada recuperación.

• Existen varios tipos de fatiga que pueden ser agudas, la cual aparece luego de una sesión de entrenamiento o esfuerzo prolongado, y puede venir acompañado de dolores musculares que generalmente desaparecen luego de **24** horas a **72** horas.

- La fatiga subaguda o sobrecarga, la cual ocurre después de varios minutos, ciclos o sesiones de entrenamiento donde la carga o intensidad puede ser ligeramente mayor que el tiempo de recuperación y es necesaria para estimular los procesos de adaptación fisiológica y así lograr la supercompensación.

- Fatiga Crónica o Síndrome de entrenamiento que aparece trascurridos varios periodos en los que la relación entrenamiento-competición y recuperación se ve desequilibrado, ocasionando un cuadro sistémico de fatiga que conlleva a una disminución considerable del rendimiento y otras molestias.

## RECUPERACIÓN:

Se refiere a un estado necesario e imprescindible de descanso que debe estar presente en el desarrollo de toda sesión de entrenamiento y posterior a la misma durante un tiempo aproximado de entre 8 a 48 horas dependiendo de los objetivos del programa, capacidad de desarrollar y periodo en el que se encuentra el entrenamiento.

## EJERCICIOS:

- Observar el video y hacer una pequeña rutina de ejercicios.
- Realiza la Actividad.
- Descarga la guía y haz las actividades.

## ACTIVIDADES

- 1° Realiza un esquema conceptual.
- 2° Realiza el informe de diapositivas.
- 3° Realiza tu video y subelo a youtube y envía el link.

• Esquema Conceptual:

## LA PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible la forma deportiva, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas.

La preparación física tiene dos etapas:

### Preparación General

Es el que trabaja las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, los reflejos, etcétera, necesarias para la práctica de cualquier deporte. Además, proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos.

### Preparación Específica

Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuados del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva. Sin una buena preparación física general, es casi imposible realizar una específica.

## EVALUACIÓN :

¿ Qué aprendió ?

- Aprendí que al momento de hablar de preparación física nos referimos al estado físico de un deportista, más específicamente la preparación física que se necesita para ser un deportista.

Que constan de diferentes aspectos para llevarlos a cabo, y que uno es muy importante la constancia y el tiempo en que se da la preparación física.

¿ Qué le gustó ?

Me gusta el concepto que se tiene de la preparación física, por que no lo hacen ver tan complicado y uno se motiva quisiera para empezar a hacer una preparación física optima.

¿ Qué se le dificultó ?

Se me dificultó el video con los ejercicios en casa, por que el grabar un video haciendo ejercicios para el colegio es bastante complejo.

