

LICEO POLITECNICO SAN LUIS

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

GUIA NÚMERO 3 primero medio

INTRUCCIONES:

1. Lee atentamente el texto
2. Responde cada pregunta en tu cuaderno

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Principio de adaptación

Nuestro organismo tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a nivel de aparatos y sistemas. Luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico. Posteriormente nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose a este esfuerzo, a lo que llamaremos sobre compensación.

Principio de progresión

Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación. También recibe el nombre de Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista.

Principio de la continuidad

Debemos practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones nos otorgan. Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobre compensación nos había entregado. Si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo notaremos una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida. Es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.

Principio de la alternancia

Cuando planificamos nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo. Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación.

Es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar. Sin embargo este tiempo puede resultarnos provechoso para desarrollar otro aspecto.

ACTIVIDAD

Respetando los principios del entrenamiento desarrolla lo siguiente:

DEBIDO A LA CONTINGENCIA NACIONAL TODOS ESTAMOS OBLIGADOS A PERMANECER MUCHO TIEMPO EN NUESTRAS CASAS, POR ESTE MOTIVO, PARA HACER DEPORTE NECESITAMOS TRABAJAR CON POCOS O CASI NINGUN MATERIAL:

1. En tu cuaderno dibuja y explica 6 ejercicios para brazos que se realicen sin material.
2. En tu cuaderno dibuja y explica 6 ejercicios para piernas que se realicen sin material.
3. En tu cuaderno dibuja y explica 4 ejercicios para espalda que se realicen sin material.
4. En tu cuaderno dibuja y explica 4 ejercicios para abdomen que se realicen sin material.

Ejemplo:

SENTADILLAS



ERRORES COMUNES

- No bajar lo suficiente
- Perder la postura
- Levantar los talones
- Dejar que tus rodillas se junten o dejar que rebasen la punta de tus pies al agacharte

TÉCNICA CORRECTA

Párate derecho con las piernas abiertas a la altura de las caderas. Estira los brazos. Agachate como si pareciera que te vas a sentar en una silla y hasta lograr un ángulo de 90° con tus piernas. Mantén tu vista al frente, sin encorbarte.

Recuerda responder en tu cuaderno y
cuando comiencen las clases debes
mostrar esta tarea a tu profesor