



## ACTIVIDADES DE SUPERACIÓN

Nombre del estudiante:	Grupo: Decimo y Once
Área y/o asignatura y grado a superar: Educación Física	
Fecha de entrega:	Fecha de devolución:

- **Competencias del ciclo:** Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.

### Tema: Entrenamiento deportivo

#### 1. ¿Qué es el entrenamiento deportivo y para qué sirve?

##### 1.1. Beneficios de entrenar para la salud

#### 2. tipos de entrenamiento deportivo

- 2.1 Funcional
- 2.2 Entrenamiento de resistencia
- 2.3 CORE
- 2.4 HIIT
- 2.5 Entrenamiento de fuerza

#### ¿Qué es el entrenamiento deportivo y para qué sirve?

Todo entrenamiento deportivo tiene el objetivo de incrementar al máximo la capacidad de rendimiento físico y a la vez psíquico.

Por tanto, hablamos de un proceso sistemático que emplea cargas funcionales para obtener una disciplina en el deporte. Es la forma en que el deportista se prepara y se supera día tras día, evolucionando con éxito en sus rutinas de ejercicio y competiciones.

A partir de la preparación de ejercicios, la mejora de la técnica y la constancia, los diferentes tipos de entrenamientos deportivos permiten a los deportistas alcanzar el nivel de rendimiento deseado, gracias a los mecanismos de adaptación del propio cuerpo.

#### Beneficios de entrenar para la salud

Como sabrás, practicar ejercicio es uno de los pilares fundamentales para conseguir un estilo de vida saludable, junto con una alimentación sana, variada y equilibrada. El entrenamiento físico tiene, por tanto, múltiples beneficios.

#### Mejora de fuerza y resistencia física.

Mayor quema de calorías y más facilidad para adelgazar.

Permite corregir la postura corporal y, también prevenir lesiones.

Contribuye a un buen estado de forma.

Ayuda a sentirse más relajado y mejor con uno mismo.



# Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email:iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



## Funcional

Con este entrenamiento se trabaja la fuerza, la velocidad y la resistencia, pero, además, se entrena la agilidad, la estabilidad, la movilidad y la coordinación. Un claro ejemplo es el crossfit.

## Entrenamiento de resistencia

El entrenamiento de resistencia o aeróbico ayuda a desarrollar la energía y a fortalecer las funciones cardiovasculares. Correr o nadar, por ejemplo, son las mejores alternativas para quemar calorías y aumentar el metabolismo.

## CORE

Si tu objetivo es conseguir un buen «six pack» tendrás que incluir en tus entrenamientos deportivos diferentes rutinas de Core. Además de tonificar el abdomen, fortalecerás la zona de la espalda.

## HIIT

El entrenamiento HIIT se basa en series cortas de ejercicios, pero son sesiones muy intensas en que el deportista da el 100% de su capacidad. Se considera uno de los métodos más efectivos para mejorar el rendimiento y quemar grasas. Hoy en día, se ha convertido en una tendencia en los entrenamientos físicos.

## Entrenamiento de fuerza

Los ejercicios de fuerza regeneran el músculo y este se vuelve a desarrollar más tonificado y con menos grasa. Se pueden utilizar mancuernas, pesas o el propio cuerpo. Para conseguir resultados de éxito es esencial combinar el trabajo de fuerza con el cardio. ¡No lo olvides!



## Actividad:

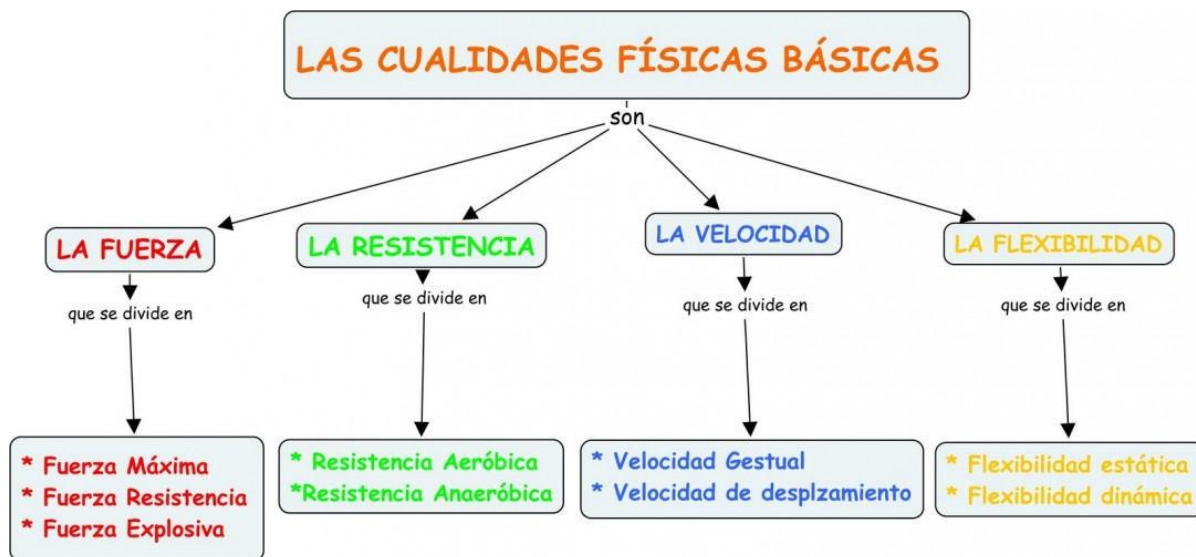
Según los temas desarrollados en clase y el texto anterior realiza una clase de entrenamiento donde implemente los temas anteriores y donde especifique los siguientes puntos.

1. dibujos del ejercicio
2. tiempo de ejecución del ejercicio
3. tiempo de recuperación
4. series.
5. repeticiones
6. estiramientos
7. vuelta a la calma



## Actividad #2

### Tema: Capacidades Físicas



### Actividad

1. Definición de cada una de ellas.
2. Clasificación de las capacidades físicas.
3. Definición de los tipos de cada una de las capacidades.
4. Explicar 5 ejemplos de cada una de las capacidades.
5. Explicar los métodos de entrenamiento de cada una de las capacidades.
6. Explicar 5 ejercicios para ejemplificar cada uno de los métodos de entrenamiento de cada una de las capacidades.
7. Elegir 10 deportes y explicar las capacidades físicas que intervienen



# *Institución Educativa Debora Arango*

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



**Tema: Concepto en educación física**

**Actividad #3**

**Consulta los siguientes conceptos de acerca de la actividad física.**

1. Calentamiento.
2. Entrenamiento Deportivo.
3. Preparación Física.
4. Principios del entrenamiento deportivo.
5. Capacidades o Cualidades Físicas.
6. Condición Motriz.
7. Vuelta a la calma.
8. Carga de entrenamiento.
9. Batería Física.