



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ    CELULAR:3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA    GRADO: \_\_8\_\_ GRUPO: \_1-2\_\_

NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

## TALLER # 13

### TEMA: IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

La mejor arma contra la fatiga y el cansancio es una buena preparación física. Cuando el organismo es sometido a entrenamientos bien orientados y dirigidos, el rendimiento deportivo aumenta. Estos son algunos de los beneficios de la preparación física adecuada:

- Proporciona equilibrio emocional y físico.
- Favorece un nivel de vida saludable.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como Osteoporosis, hipertensión y enfermedades coronarias.
- Reduce el riesgo de obesidad.
- Genera bienestar.
- Mantiene la vitalidad corporal, la fuerza y la resistencia Física.
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal.
- Ayuda a mejorar y regular el sueño.
- Aumenta la cavidad del corazón, se engruesa y fortalece el miocardio disminuyendo la frecuencia de contracciones y mejorando el retorno venoso.
- Mejora la capacidad vital pulmonar.
- Mejora la irrigación sanguínea, permitiendo aumentar el grosor de la fibra muscular.
- Permite al hígado alcanzar una mejor capacidad para destruir los productos de desecho.

Desarrollar cualquier actividad física o practicar un deporte sin entrenamiento ocasiona desajustes fisiológicos y psicológicos que se manifiestan en fatiga excesiva, calambres, desgarres musculares, dificultad para respirar, sensación de frustración, tensión y otros síntomas.

### ACTIVIDAD.

1. Explica como la preparación física te ayuda a mejorar tu rendimiento físico.
2. Investiga que es preparación física especifica y preparación física general
3. Realiza los siguientes ejercicios de preparación física durante la clase de educación física.

