



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ CELULAR:3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FISICA GRADO: \_\_11\_\_ GRUPO: \_1\_\_

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

## TALLER # 14

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

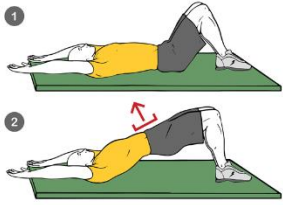
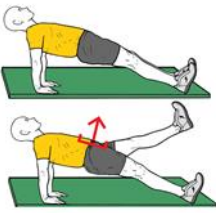
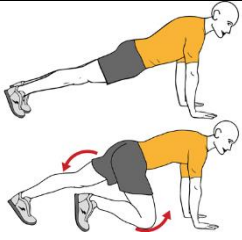
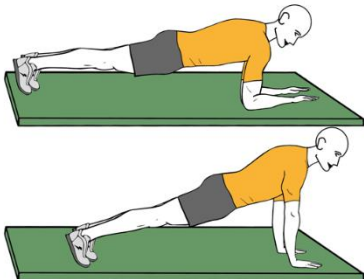
La mejor arma contra la fatiga y el cansancio es una buena preparación física. Cuando el organismo es sometido a entrenamientos bien orientados y dirigidos, el rendimiento deportivo aumenta. Estos son algunos de los beneficios de la preparación física adecuada:

- 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 durante la clase de educación física. De cada uno de ellos realizaras 3 series de 15 repeticiones.

	<p>Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque los brazos extendidos justo arriba de su cabeza en el suelo. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento</p>
	<p>Levante la pierna derecha con la rodilla extendida mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y alterne con la otra pierna.</p>
	<p>Doble la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para mover la rodilla hacia el pecho. En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extienda la pierna derecha y doble la pierna izquierda. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido</p>
	<p>Usando sus tríceps, levante su cuerpo extendiendo completamente sus codos. Exhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.</p>