



**NOMBRE DEL DOCENTE:** ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ    **CELULAR:**3147812832

**CORREO:** isabelrojas954@gmail.com

**AREA:** EDUCACIÓN FISICA    **GRADO:** \_\_ 8 \_\_    **GRUPO:** \_1-2\_\_

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

## **TALLER # 14**

### **TEMA: ¿QUE ES EL ENTRENAMIENTO FISICO?**

El entrenamiento físico es considerado un proceso organizado, planificado y sistemático que facilita el desarrollo del ámbito físico, psicológico, emocional, intelectual y afectivo de las personas que lo realizan, además de promover el cumplimiento de objetivos propuestos desde el inicio de la práctica deportiva.

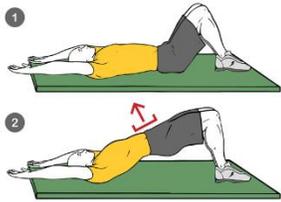
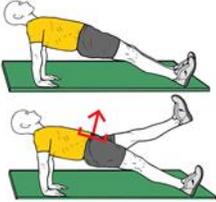
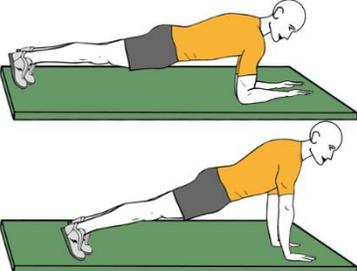
El objetivo general del entrenamiento es mejorar las habilidades y destrezas psicológicas, físicas y técnicas del deportista. Además, es un espacio donde él mejora su calidad de vida y logra mayor autoconocimiento.

Lee con atención la siguiente historia:

Pablo, un joven de trece años, se sentía opacado por sus compañeros de salón debido a que a las chicas de su edad les gustaban los jóvenes altos y musculosos y él era delgado y no tan alto. Durante las vacaciones de junio, decidió comenzar a comer en cantidades desproporcionadas y se impuso como práctica física el levantamiento de pesas. A los dos meses, Pablo había subido de peso y el tamaño de sus músculos no aumentaba y sus hombros le dolían constantemente. Sus padres lo llevaron al médico debido al fuerte dolor. La doctora que lo atendió les informó que Pablo estaba sufriendo de un desgaste en la articulación, por tanto, requería de una intervención quirúrgica. Pablo muy triste por su situación preguntó si podría volver a hacer ejercicios con pesas y la doctora le contestó: “Pablo estás muy joven para excederte levantando pesas, pues tus músculos están en crecimiento. Puede que aumenten de tamaño, pero posiblemente tu estatura se verá afectada, y si no te cuidas lo suficiente luego de la cirugía, tus movimientos no podrán ser como antes. Además, el excederte en la comida puede generarte obesidad”.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál consideras que debió ser la manera adecuada en la que Pablo hiciera ejercicio?
2. ¿Qué consejo le darías a Pablo para que se sienta mejor?
3. ¿En algún momento has sufrido de algún dolor o lesión al practicar algún ejercicio? Coméntanos la situación.
4. Realiza los siguientes ejercicios durante la clase de educación física. De cada ejercicio 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>