



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ CELULAR: 3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 8° y 9° GRUPOS: 1-2\_\_

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

## TALLER #2

### TEMA: CAPACIDADES FISICAS - FUERZA

La fuerza es la capacidad que nos permite vencer una resistencia externa u oponerse a ella mediante acciones musculares.

#### BENEFICIOS QUE NOS APORTA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Aumenta el grosor (hipertrofia) de las fibras musculares, lo que produce un aumento del volumen muscular y de la fuerza del músculo. Aumentan las reservas energéticas en el músculo. Aumenta el tono muscular, lo que te ayuda a mantener una postura corporal correcta.-Aumenta el números de capilares sanguíneos en el músculo.

#### TIPOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR:

**Concéntrica:** la fuerza interna logra vencer la fuerza externa de la carga. Coincide la dirección del movimiento con el acortamiento muscular. A medida que disminuye la longitud del músculo, se reduce la capacidad de generar más fuerza.

**Excéntrica:** la carga externa vence a la fuerza interna. La longitud del músculo va aumentando, igual que la capacidad de generar fuerza pese a que los puntos articulares se van alejando.

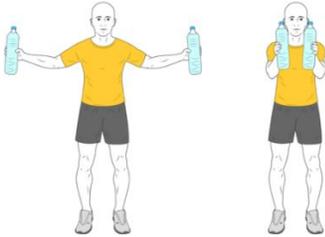
**Isométrica:** no existe desplazamiento de los puntos articulares, la longitud del músculo no varía, pero sigue existiendo esa activación muscular.

#### ACTIVIDAD

1. ¿Qué es la fuerza?
2. ¿Qué efectos tiene sobre el organismo el entrenamiento de la fuerza?
3. Describe 4 ejercicios para trabajar la Fuerza.
4. Investiga ¿Qué es la fuerza máxima?, ¿Qué es la fuerza explosiva?, ¿Qué es fuerza resistencia?, ¿Qué es fuerza velocidad o fuerza rápida?

Aliste un sitio de la casa para poder llevar a cabo el ejercicio físico, puede ser la terraza, el patio o la sala de su casa, prepárese con ropa cómoda y adecuada para hacer ejercicio, aliste agua o bebida hidratante y proceda a realizar los ejercicios descritos a continuación. para realizarlos necesitaras conseguir dos botellas del mismo tamaño y llenarlas de agua, sigue cada una de las instrucciones para su realización.

Realiza 3 series de 15 repeticiones cada ejercicio. Envía por medio de un video corto o fotografías la ejecución de cada ejercicio descrito.

	<b>POSICIÓN INICIAL:</b>  Seleccione el peso apropiado de las botellas. Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Debe utilizar un agarre neutro. Contraiga el suelo pélvico y el Core mientras mantiene su pecho levantado. Levante las botellas frente a usted hasta que sus brazos estén paralelos al piso.	<b>EJECUCIÓN:</b>  Comience a mover los brazos hacia los lados hasta que formen una línea recta que evite que los codos se doblen. Inhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un fuerte movimiento mientras exhala.
---	--	---

	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Seleccione el peso adecuado de las botellas. Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros y unas botellas delante de su cadera. Contraiga el suelo pélvico y el Core mientras mantiene su pecho levantado.</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Levante las botellas frente a usted hasta que sus brazos estén paralelos al suelo mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.</p>
	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coja dos botellas y colóquelas justo encima de sus hombros. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Los codos deben apuntar hacia adelante</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala. Extienda los brazos para empujar la barra hacia arriba hasta que los codos estén extendidos pero no bloqueados. Baje lentamente el peso hasta que sus manos estén justo por encima de los hombros. Asegúrese de no arquear la espalda cuando realice el ejercicio.</p>
	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Seleccione el peso apropiado de la botella. Siéntese en una esterilla, levante las piernas y mantenga el equilibrio con la botella entre sus pies. Coloque sus manos en el suelo detrás de usted. Contraiga su suelo pélvico y Core manteniendo el pecho alto.</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Extienda sus rodillas frente a usted e inclínese ligeramente hacia atrás mientras inhala. No deje que los pies toquen el suelo. Mueva su pecho hacia adelante y sus rodillas hacia su cuerpo mientras exhala.</p>
	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Seleccione el peso apropiado de la botella. Siéntese en una esterilla, levante las piernas y mantenga el equilibrio con la botella en sus manos. Extienda sus brazos y junte las manos apuntando hacia el techo. Contraiga su suelo pélvico y Core manteniendo el pecho alto.</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Mueva la botella hacia su lado derecho hacia el suelo mientras inhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras exhala y alterne con el otro lado.</p>