

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE					
	DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	3	CONCEPTUAL	10º	4	OCT-NOV 2025	1 UNIDAD

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identifica aspectos importantes de la preparación física para desenvolverse bien en ellos deportes seleccionados.

Preparación física en deportes de conjunto o colectivos

La preparación física en los deportes de conjunto se centra en el fortalecimiento de los órganos y sistemas, y en el desarrollo de las cualidades motoras como la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

Para optimizar los resultados y evitar contratiempos, es fundamental planificar, monitorear y controlar correctamente las cualidades físicas.

Algunos aspectos de la preparación física en los deportes de conjunto son:

- Entrenamiento de la fuerza y potencia
- Entrenamiento del tren superior e inferior
- Ejercicios derivados del levantamiento olímpico de pesas
- Pliometría
- Entrenamiento de la resistencia
- Entrenamiento funcional preventivo
- Neurobiología y deporte
- Acondicionamientos iniciales y sesiones de restablecimiento



Preparación física general

Objetivos: Desarrollo multilateral de cualidades físicas, mejora de capacidad de trabajo físico, aumento de cargas y progreso armónico del deportista (sistema endocrino, óseo, compensación multilateral, etcétera).

- Se busca mejorar fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez.
- Ejercicios generales y globales que involucran diferentes áreas del cuerpo.
- Común en jóvenes, etapas de iniciación y al inicio de temporada.
- Con una buena preparación física general conseguimos más fácilmente objetivos específicos.



Preparación física especial o específica

- Dirigida al fortalecimiento de órganos y sistemas, elevación de posibilidades funcionales y desarrollo de cualidades motoras.
- Perfeccionamiento de cualidades físicas específicas del deporte.
- Incremento del potencial funcional del deportista.
- Mejora del resultado deportivo.
- Rápida recuperación post-entrenamiento o competición.

“La disciplina es la parte más importante del éxito”. Truman Capote

Fuente: <https://logikclinic.com/producto/preparacion-fisica>