

Novena Sesión

Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Entregará el trabajo de investigación de primeros auxilios.
- 3) Entregará el resumen ya revisado (Capítulo III).
- 4) Presentará el nuevo tema. Capítulo IV
- 5) Explicará brevemente el tema Felicidad.
- 6) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 7) Pedirá llevar a cabo las actividades de escritorio (Ver apéndice: Cuadro 1).
 - a) Pedirá leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pedirá discutir el tema.
 - c) Pedirá elaborar un esquema conceptual.
 - d) Pedirá elaborar las conclusiones.
 - e) Pedirá exposición del tema (c y d).
- 8) Registrará en la Ficha de Control No. 2 las actividades de escritorio realizadas.
- 9) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 10) Efectuará la recapitulación del tema.
- 11) Pedirá como tarea contestar por escrito el laboratorio de Psicología.

Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Recogerá el trabajo de Primeros Auxilios.
- 3) Recogerá resumen ya revisado (Capítulo III).
- 4) Prestará atención.
- 5) Prestará atención y tomará notas.
- 6) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 7) Realizará las actividades de escritorio (Ver Apéndice: Cuadro 1).
 - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discutirá el tema.
 - c) Elaborará un esquema conceptual.
 - d) Elaborará las conclusiones.
 - e) Expondrá el tema (c y d).
- 8) Verificará que el maestro registre las actividades de escritorio que realizó.
- 9) Responderá a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 10) Prestará atención a la recapitulación del tema.
- 11) Prestará atención a las instrucciones.

CAPITULO I

F U E R Z A

<p>1</p> <p>Presentación Organizador Prueba de Aptitudes Físicas</p>		
<p>2</p> <p>Cap. I FUERZA Exposición</p>		
<p>3</p> <p>Cap. I FUERZA (Continuación) Exposición Práctica de ejercicios de Fuerza.</p>		
<p>4</p> <p>Práctica de Fuerza enfocada a lanzamientos.</p>		
<p>5</p> <p>Cap. II Fundamentos del Fútbol Americano. Exposición.</p>		
<p>6</p> <p>Práctica de Fútbol Americano. Desarrollo del juego (Tochito)</p>	<p>Cap. III PRIMEROS AUXILIOS Exposición.</p>	<p>7</p> <p>Cap. III PRIMEROS AUXILIOS Exposición.</p>
<p>8</p> <p>Cap. III PRIMEROS AUXILIOS (Continuación) Exposición. Práctica.</p>	<p>8</p> <p>Cap. IV. PSICOLOGIA DEL ADOLESCENTE. Exposición.</p>	<p>9</p>

FUERZA

Introducción:

Es una de las capacidades que gozan de mayor prestigio; se admira generalmente mucho más al hombre fuerte que al hombre veloz, resistente o flexible; ello es debido a que se compara la fuerza con virilidad. El hombre fuerte ha causado, causa y causará siempre respeto entre sus semejantes.

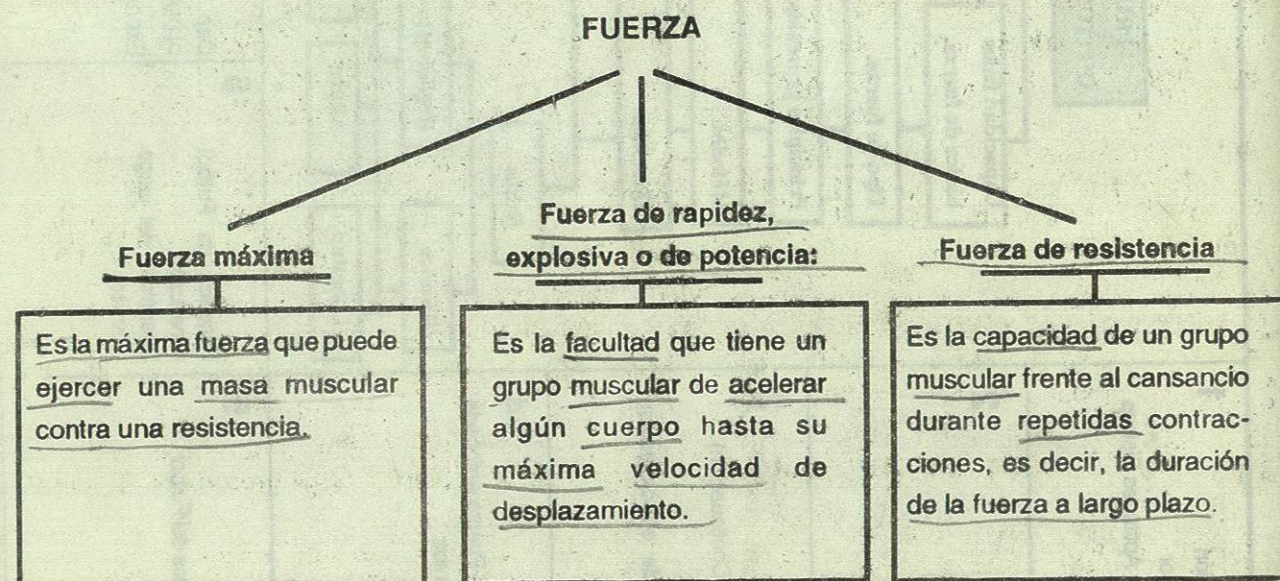
Es probable que hayas oído decir de alguien que es fuerte como una roca, o bien que está fuerte como un roble, o que tiene la fuerza de un toro. Estas expresiones pretenden decir lo mismo y sin embargo no hay, en principio, similitud entre el mineral, el vegetal y el animal.

El músculo, en virtud del influjo nervioso, acorta sus fibras reduciendo su longitud y aumentando su anchura; o entra en tensión, lo que produce un trabajo llamado "trabajo muscular" que genera fuerza. El músculo, por tanto es el agente principal de la fuerza, pero no es único. El trabajo muscular, y en consecuencia la fuerza, también depende del sistema nervioso que lo dirige, de la sangre que lo alimenta y de los huesos y articulaciones que constituyen su apoyo.

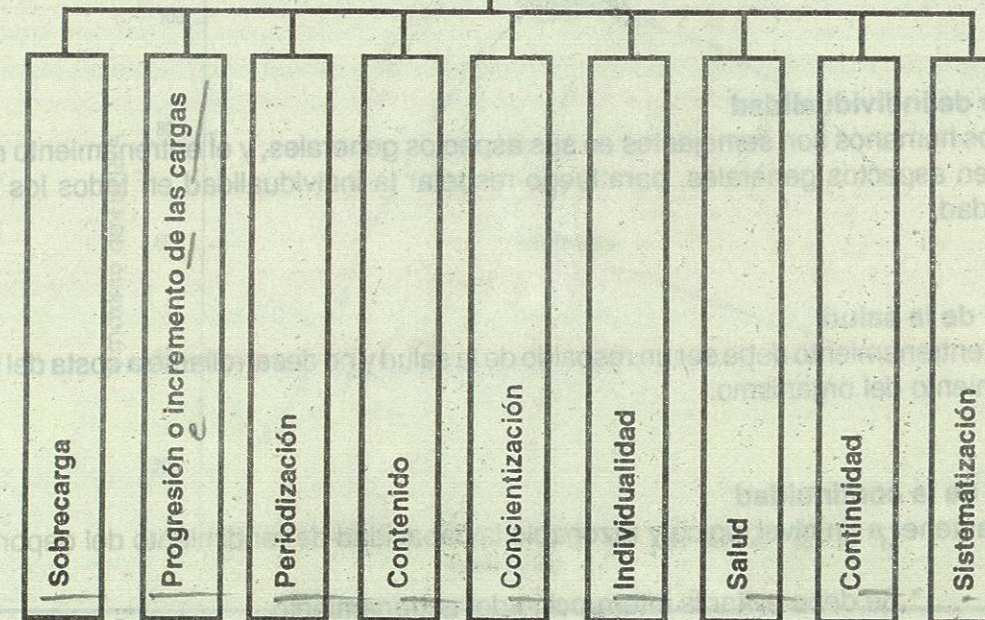
Cualquier movimiento que realice el hombre, es el resultado de una combinación entre la fuerza y la velocidad. Esta combinación es lo que produce la potencia, cualidad muy importante en el rendimiento del deportista.

Definición:

Capacidad para vencer una carga por la contracción producida por los músculos.



Principios del entrenamiento



Los principios de entrenamiento

Existen algunos principios determinantes en la adaptación orgánica del entrenamiento de la fuerza.

Principio de sobrecarga: Estimula al organismo a adaptarse a trabajos cada vez mayores por medio de transformaciones metabólicas y morfológicas en el cuerpo, y este principio está limitado por la frecuencia, intensidad, y duración de los entrenamientos; que determinarán la supercompensación resultado de la relación de la carga y la recuperación.

Principio de Progresión o incremento progresivo de cargas: La progresión es un elemento que ha sido el causante de lesiones y abandono de los programas, sobre todo en los novicios, la intensidad y duración se deberá incrementar gradualmente de acuerdo a las adaptaciones funcionales y morfológicas.

Principio de periodización: La alternancia de cargas medias, altas y bajas de manera ondulatoria dentro de las semanas, meses y años facilita el fenómeno de la supercompensación.

Contenido

Los programas de resistencia aeróbica general, deberán estar compuestos por actividades que demanden un promedio de 2000 a 4000 calorías a la semana (no refiriéndose a alto rendimiento), así como involucrar actividades rítmicas y continuas que involucren grandes grupos musculares por arriba de 2/3 de la musculatura, otros autores manejan mas de 1/6 o 1/7 de la musculatura general.