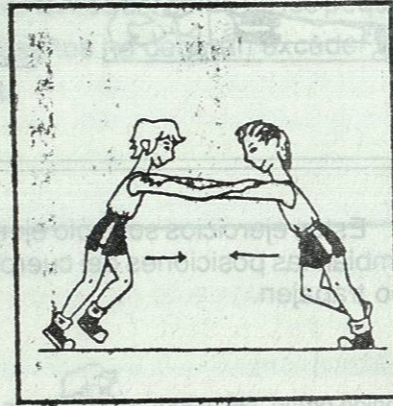
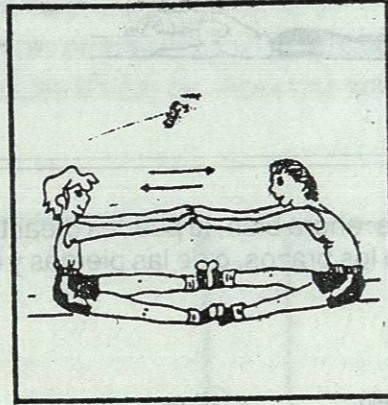
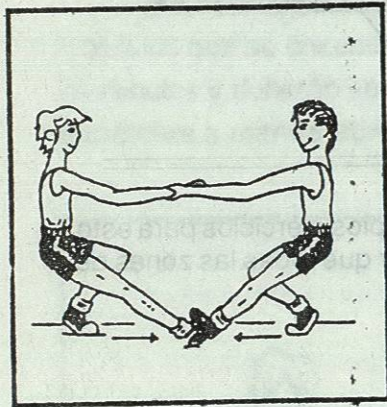


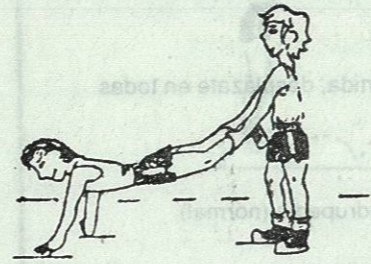
Ejercicios con un compañero:

Para trabajar la fuerza por parejas, se debe utilizar la imaginación, para crear una diversa variedad de ejercicios. Ejemplo de como puede utilizar al compañero:

- a) Una ayuda que te sujeta para que puedas trabajar.
- b) Un obstáculo que puedes vencer.
- c) Una carga que puedes transportar.
- d) Un contrario al que vencer.



1 Con las manos en el suelo y un compañero sujetandote los tobillos (posición de carretilla), puedes caminar con las manos o hacer flexiones.



2 Colocados de frente uno al otro y tomados de las manos, pueden empujarse o tirar.



3 Tendido supino, tu compañero te sujetará los tobillos y tú elevas el tronco; si varías la posición de los brazos, variarás la intensidad del ejercicio.



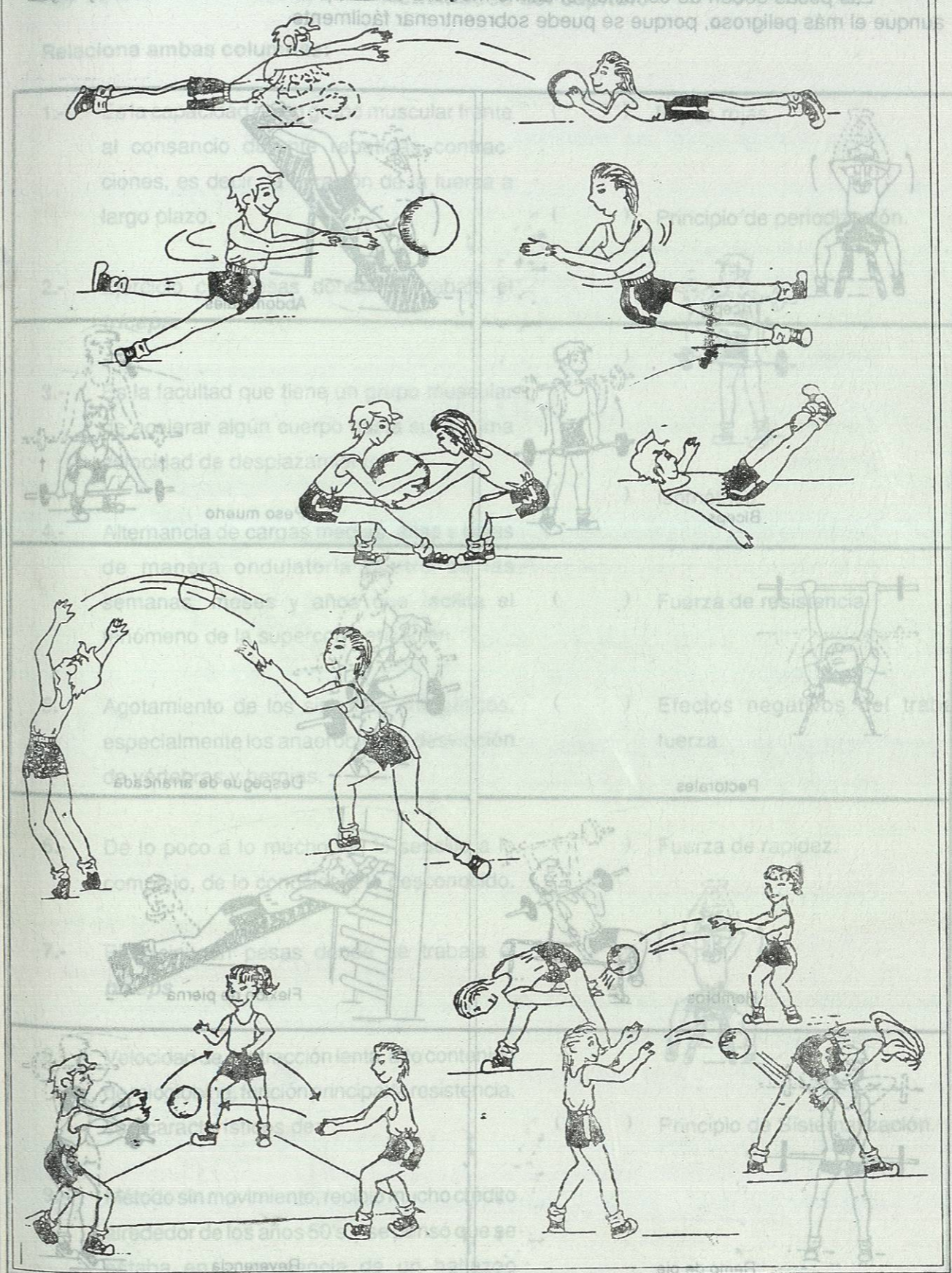
4 Salta por encima de tu compañero que está agachado. Puedes hacerlo: con los pies juntos, con una pierna, de frente, de espaldas).



5 Tomados de los hombros y, en cuclillas, desplazarnos en todas la direcciones.


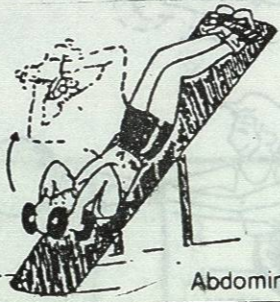


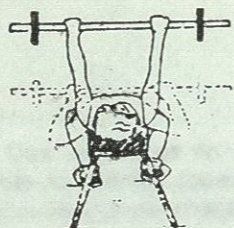



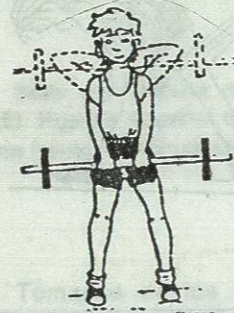



Ejercicios con aparatos manuales



Ejercicios con pesas:

Las pesas deben de constituir el último medio a utilizar, pero es el más rentable y eficaz aunque el más peligroso, porque se puede sobreentrenar fácilmente.

 <p>Tríceps</p>	 <p>Abdominales</p>
 <p>Biceps</p>	 <p>Peso muerto</p>
 <p>Pectorales</p>	 <p>Despegue de arrancada</p>
 <p>Hombros</p>	 <p>Flexión de pierna</p>
 <p>Remo de pie</p>	 <p>Reverencia</p>

Actividades del capítulo

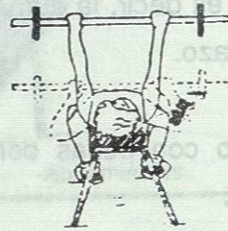
Relaciona ambas columnas:

- 1.- Es la capacidad de un grupo muscular frente al cansancio durante repetidas contracciones, es decir, la duración de la fuerza a largo plazo. Fibras rojas.
- 2.- Ejercicio con pesas donde se trabaja el *tríceps*. Principio de periodización.
- 3.- Es la facultad que tiene un grupo muscular de acelerar algún cuerpo hasta su máxima velocidad de desplazamiento. Isométrico.
- 4.- Alternancia de cargas medias, altas y bajas de manera ondulatoria dentro de las semanas, meses y años que facilita el fenómeno de la supercompensación. Fuerza de resistencia.
- 5.- Agotamiento de los sistemas energéticos, especialmente los anaeróbicos y desviación de vértebras y hernias. Efectos negativos del trabajo de fuerza.
- 6.- De lo poco a lo mucho, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido. Fuerza de rapidez.
- 7.- Ejercicio con pesas donde se trabaja el *bíceps*. Principio de Sistematización.
- 8.- Velocidad de contracción lenta, alto contenido de mioglobina, función principal la resistencia, son característicos de: Principio de Sistematización.
- 9.- Método sin movimiento, recibió mucho crédito alrededor de los años 50's y se pensó que se estaba en la presencia de un hallazgo milagroso para el mejoramiento de la fuerza.



Relaciona ambas columnas:

- 1.- Es la máxima fuerza que puede ejercer una masa muscular contra una resistencia. () Isotónico.
- 2.- Estimula al organismo a adaptarse a trabajos cada vez mayores por medio de transformaciones metabólicas y morfológicas del cuerpo. ()
- 3.- Ejercicio con pesas donde se trabajan **hombros**. () Fibras blancas.
- 4.- Desarrollo de la masa muscular y aumento de la velocidad de reacción del músculo. ()
- 5.- Ejercicio con pesas donde se trabajan **pectorales**. () Principio de sobrecarga.
- 6.- Velocidad de contracción rápida, función principal la fuerza, son características de: () Fuerza máxima.
- 7.- Ejercicio donde se trabajan **abdominales**. () Son efectos positivos del trabajo de fuerza.
- 8.- Método utilizado por la mayoría de los deportistas donde se requiere sólo la barra y los discos, además tiene movimiento. ()



CAPITULO II

FUTBOL AMERICANO

FUTBOL AMERICANO
Introducción
 Estimamos al deporte como una manifestación del ejercicio físico; eminentemente recreativo, altamente organizado y reglamentado, donde el juego, la competitividad y la superación, se proyectan como rasgos característicos de la misma. Y cuyo objetivo esencial es el perfeccionamiento de las potencias motoras y psicológicas del individuo.
 Sin embargo, para hablar de este deporte

FUTBOL AMERICANO
 El futbol americano nació en los Estados Unidos en 1880, como una adaptación de los deportes europeos. Fue creado por Walter Camp, un jugador de fútbol americano de la Universidad de Yale. El juego se desarrolló a partir de un partido de fútbol que se jugó en 1880 en el campo de la Universidad de Yale.

En 1880 se fundó la National Football League (NFL) en Estados Unidos. El primer partido de la NFL se jugó el 17 de septiembre de 1880 en el campo de la Universidad de Yale. El juego se desarrolló a partir de un partido de fútbol que se jugó en 1880 en el campo de la Universidad de Yale.

En 1880 se fundó la National Football League (NFL) en Estados Unidos. El primer partido de la NFL se jugó el 17 de septiembre de 1880 en el campo de la Universidad de Yale. El juego se desarrolló a partir de un partido de fútbol que se jugó en 1880 en el campo de la Universidad de Yale.

En 1880 se fundó la National Football League (NFL) en Estados Unidos. El primer partido de la NFL se jugó el 17 de septiembre de 1880 en el campo de la Universidad de Yale. El juego se desarrolló a partir de un partido de fútbol que se jugó en 1880 en el campo de la Universidad de Yale.

En 1880 se fundó la National Football League (NFL) en Estados Unidos. El primer partido de la NFL se jugó el 17 de septiembre de 1880 en el campo de la Universidad de Yale. El juego se desarrolló a partir de un partido de fútbol que se jugó en 1880 en el campo de la Universidad de Yale.

En 1880 se fundó la National Football League (NFL) en Estados Unidos. El primer partido de la NFL se jugó el 17 de septiembre de 1880 en el campo de la Universidad de Yale. El juego se desarrolló a partir de un partido de fútbol que se jugó en 1880 en el campo de la Universidad de Yale.

En 1880 se fundó la National Football League (NFL) en Estados Unidos. El primer partido de la NFL se jugó el 17 de septiembre de 1880 en el campo de la Universidad de Yale. El juego se desarrolló a partir de un partido de fútbol que se jugó en 1880 en el campo de la Universidad de Yale.

En 1880 se fundó la National Football League (NFL) en Estados Unidos. El primer partido de la NFL se jugó el 17 de septiembre de 1880 en el campo de la Universidad de Yale. El juego se desarrolló a partir de un partido de fútbol que se jugó en 1880 en el campo de la Universidad de Yale.

En 1880 se fundó la National Football League (NFL) en Estados Unidos. El primer partido de la NFL se jugó el 17 de septiembre de 1880 en el campo de la Universidad de Yale. El juego se desarrolló a partir de un partido de fútbol que se jugó en 1880 en el campo de la Universidad de Yale.