

## Portafolio de Evidencias 2ª Oportunidad Extraordinaria

# Metodología y Práctica del Entrenamiento Deportivo

Nombre del estudiante : \_\_\_\_\_

Matricula: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2022

Maestro: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

El presente portafolio forma parte del 60% de la calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Sigue las **instrucciones proporcionadas por el maestro** para el llenado de este portafolio.
2. Escribe tus **datos de identificación completos**.
3. **Sube y envía** este portafolio **en formato PDF**, el **día** y la **hora** en que el **maestro lo asigne** en el **apartado de Tareas** del **equipo** correspondiente a la **materia en MS Teams**, donde tu maestro lo revisará.

**4. FAVOR DE AGREGAR TU NOMBRE EN CADA HOJA.**

### ADVERTENCIA

El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.

## **PORTALOFIO 2DA OPORTUNIDAD**

### **METODOLOGIA Y PRACTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

1. Su duración puede variar desde 4-5 días, hasta una semana e incluso de 2-3 semanas.
2. La capacidad de realizar acciones motoras en un lapso corto de tiempo.
3. Su duración va de 3 a 6 semanas.
4. Consiste en una ejecución consecutiva de cualquier acción con el fin de dominar los hábitos y destrezas.
5. La capacidad de un individuo para mover el cuerpo y sus partes, a través de un rango de movimiento tan amplio como sea posible.
6. Su duración va de 3 a 6 meses e incluso de uno a varios años, como en los periodos olímpicos.
7. La duración del periodo viene dada en principio de la duración del periodo preparatorio, en este puede tener una estructura sencilla y compleja.
8. Se utiliza ante todo para aumentar las posibilidades aeróbicas, mejorar el rendimiento y desarrollar la resistencia específica en las disciplinas de media y larga duración.
9. Es la capacidad de realizar un esfuerzo físico, durante un tiempo prolongado.
10. Puede ser utilizado para la mejora de velocidad o el desarrollo de la resistencia general y también otros tipos de resistencias especiales.
11. Un sistema de entrenamientos que se basa en la realización de ejercicios de carrera de una forma aeróbica y anaeróbica donde la base del mismo es el cambio de velocidad o mantener ritmos con aceleración durante ciertos espacios de tiempo.
12. Es indispensable el desarrollo de las capacidades mentales y la formación de la voluntad.
13. En este periodo debe garantizar, a través de la preparación física, las bases para el desarrollo de la forma deportiva.
14. Es la capacidad de superar la resistencia exterior.

## **PORTALOFIO 2DA OPORTUNIDAD**

### **METODOLOGIA Y PRACTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

15. Es un periodo de recuperación y generación de deportistas, en este periodo se deben bajar el volumen y la intensidad.
16. Deporte que forma parte de la fuerza rápida.
17. Deporte que forma parte de la resistencia.
18. Deporte que forma parte de combate.
19. Deporte que forma parte de juego con pelota.
20. Deporte que forma parte del arte competitivo.
21. El entrenamiento deportivo constituye el elemento esencial a través del cual se puede interpretar y entender el avance y el desarrollo del deporte.
22. Una vez realizado un análisis real de la situación del deportista, se está ya en condiciones de establecer los objetivos de la nueva temporada, a esto se le llama:
23. El proceso de formación atlética ha sido dividido por los especialistas en cuatro etapas, las cuales son:
24. Aquellos periodos delimitados del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros periodos ante determinados estímulos externos.
25. Comienzo de las edades del desarrollo en las capacidades condicionales en el entrenamiento.
26. Son un complejo relativo psicofisiológico de las condiciones de rendimiento que determinan el comportamiento del deportista.
27. Es el punto de partida para el proceso de enseñanza, en el deporte se entiende que esta debe ser orientada de tal manera que cumpla las exigencias de ser económica y de una movilidad rápida.
28. Comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario, así como sobre las condiciones exteriores, en un encuentro deportivo individual o en equipo.
29. Es la suma de efectos del entrenamiento sobre el organismo que dará una respuesta de adaptación sin provocar agotamientos.

## **PORTALOFIO 2DA OPORTUNIDAD**

### **METODOLOGIA Y PRACTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

- 30.** Elevación de las exigencias de las cargas poco a poco.
- 31.** Especialidad de movimientos motores para una actividad deportiva.
- 32.** Tipos de calentamiento.
- 33.** Es el estado de capacidad de rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo gracias a su formación adecuada.
- 34.** Fases de la forma deportiva.