

Adaptación física al medio

educación física ciencia de carácter pedagógico que utilizando la acción contribuye al desarrollo y formación del individuo. a. física desarrollo intencionado de las capacidades y cualidades físicas. Funcionamiento deportivo sistema programado de trabajo cuyo objetivo es alcanzar el máximo rendimiento de un grupo o deporte PTO. fundamental del entrenamiento conjunto de leyes y enunciados respetando la fisiología del ejercicio físico y su aprendizaje sirve para poner en práctica el entrenamiento de las capacidades deportivas y alcanzar objetivos. Pto continuidad el trabajo deportivo ha de tener una continuidad en el tiempo para que sea eficaz. Pto de generalidad y multirealidad el trabajo al inicio de la temporada ha de tener un carácter global. LEY de adaptación al entrenamiento D: cambio en la estructura y función en el organismo que sigue aun en entrenamiento y que nos capacita para responder mejor a nuestros estímulos. Ley umbral la adaptación se produce a la continua asimilación de estímulos crecientes idealmente en el umbral o estímulos crecientes. Ley de Hans Selye 1 fase de alarma 2 resistencia 3 agotamiento. Teoría de Oszkár tras un entrenamiento y un descanso el organismo restaura su nivel y alcanza un nivel superior. Calentamiento conjunto de ejercicios previos a un ejercicio cuya finalidad es activar los músculos y el organismo previene de lesiones y favorece el rendimiento deportivo. Atletismo deporte de carácter individual en el que se ponen en juego las aptitudes físicas es la base física de casi todos los deportes (saltos, carreras, lanzamientos. Temporada del atletismo va de octubre a septiembre con dos épocas: invierno cross pistas indoor y exterior sobre asfalto. Verano exterior y asfalto.