



## TALLER DE NIVELACION

<b>Nombre del estudiante:</b>	<b>Grupo: PS201-202</b>
<b>Docente: Bernardo Guzmán Montoya</b>	<b>Área o Asignatura: Ed. Física</b>

### Condición física aeróbica

La actividad aeróbica, también conocida como actividad cardiovascular o de resistencia, es la piedra angular de la mayoría de los programas de entrenamiento físico. La actividad aeróbica o el ejercicio aceleran y profundizan la respiración, lo que maximiza la cantidad de oxígeno en la sangre. El corazón late más rápido; esto aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y de vuelta a los pulmones.

Cuanto mejor sea tu condición aeróbica, con más eficiencia tu corazón, tus pulmones y tus vasos sanguíneos transportarán oxígeno por todo tu cuerpo, y más fácil será realizar tareas físicas de rutina y enfrentarse a desafíos inesperados, como correr hasta el auto bajo una lluvia torrencial.

La actividad aeróbica incluye cualquier actividad física que utilice grupos de músculos grandes y que aumente tu frecuencia cardíaca. Prueba a caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, bailar, hacer ejercicios aeróbicos acuáticos, incluso rastrillar hojas, palear la nieve y pasar la aspiradora.

Para la mayoría de los adultos sanos, el Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana, o una combinación de actividad moderada y vigorosa. Las pautas sugieren distribuir este ejercicio durante el transcurso de una semana. Incluso puedes dividir la actividad en períodos más cortos de ejercicio y tratar de moverte más durante el día. Cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna.

También puedes probar el entrenamiento a intervalos de alta intensidad, que consiste en alternar períodos cortos de actividad intensa (alrededor de 30 segundos) con períodos de recuperación posteriores (alrededor de tres o cuatro minutos) de actividad más ligera. Por ejemplo, puedes alternar períodos de caminata vigorosa con períodos de caminata pausada, o incluir ráfagas de trote en las caminatas vigorosas.

### EL VOLEIBOL

El juego de voleibol es una constante combinación de trabajo en equipo, rapidez y habilidades técnicas. Aunque cada jugador tiene un rol específico, el éxito de un equipo depende de la coordinación y la comunicación entre todos. Los entrenadores suelen diseñar tácticas y jugadas que permitan a los jugadores aprovechar sus fortalezas, como la capacidad de servir o de bloquear. Además, la rotación es una regla importante en el voleibol, donde los jugadores deben cambiar de posición de manera ordenada.

### Taller

1. Define con tus palabras el concepto de resistencia.
2. Describa 3 ejemplos de cómo se puede desarrollar la resistencia.
3. Define con tus propias palabras el concepto de fuerza.
4. Describa 3 ejemplos de cómo se puede desarrollar la fuerza
5. Define con tus palabras el concepto de flexibilidad.
6. Describa 3 ejemplos de cómo se puede desarrollar la flexibilidad.
7. Define con tus palabras qué es el voleibol
8. Dibuja la chancha de voleibol y las posiciones de juego con rotación.
9. Cuáles son los gestos técnicos más importantes para el juego del voleibol.
10. Prepara 3 ejercicios de fuerza (1 para brazos o tren superior, 1 para abdomen o tren medio y 1 para piernas o tren inferior).
11. Prepara 15 minutos de trote sin caminar y sin parar como ejercicio de resistencia aeróbica.
12. Prepara 3 ejercicios de flexibilidad.
13. Prepara 3 ejemplos de cómo y trabajar el músculo abdominal.
14. Prepara el servicio o saque en voleibol.
15. Prepara el toque de voleo y de antebrazos en el juego del voleibol.