1. ¿Coinciden con la afirmación de que los principios van antes que los métodos? ¿Por qué creen que es así o por qué creen que es al revés?

Coincidimos en que los principios van antes que los métodos ya que nos sirven de base para comenzar una planificación de entrenamiento teniendo todos estos en cuenta, para luego buscar la manera de que el mismo sea el más adecuado para el equipo y/o atleta y el deporte a realizar en sí. Una vez se tenga todo adecuado y hecho un diagnostico se puede comenzar a profundizar el entrenamiento, teniendo en cuenta todos los factores que pueden influir en el mismo.

2. Tomen 5 principios nombrados en el texto y en parejas deberán escribir en el apartado pregunta el concepto básico del principio con ejemplos propios de clases de E.F, A.F o Deporte (pueden usar ejemplos vividos, malos o buenos, cómo estudiantes o docentes).

**Principio de la actividad organizada:** este principio se basa en la planificación previa de los entrenamientos o en la elaboración de un plan, en el cual se busca desarrollar o alcanzar un objetivo, teniendo en cuenta la enseñanza, automatización y perfeccionamiento de las actividades deportivas.  
Este principio lo puedo notar cuando comencé a jugar Vóley en un club por primera vez, en el cual en las primeras clases nos realizaban un diagnóstico para luego comenzar a adaptar el entrenamiento en base a estas cuestiones. Una vez realizado esto, se comenzaba a impartir los gestos técnicos específicos del deporte (automatización) y, por último, corregir los errores que se podían presentar a la hora de realizar las actividades (perfeccionamiento).

**Principio de la actividad accesible:** este principio se basa en la complejidad de las tareas del entrenamiento y las posibilidades que tiene un deportista para superarlas, donde se deben trabajar las capacidades del atleta o deportista cercanas al máximo para que las mismas tengan éxito.  
Este principio en nuestras clases de EF como alumnos, no estaba presente, ya que las tareas eran demasiado simples como para que tengan un efecto positivo en nosotros, por ende muchos no se encontraban motivados para realizarlas debido a la simpleza de las mismas. Por lo tanto, nunca se iban a conseguir nuevos resultados ni mejorías, ya que estas actividades no superaban el umbral de ningún estudiante al punto de que nunca se avanzaba y se producía un estancamiento.

**Principio de la progresión:** este principio se basa en la carga progresiva de estímulos en un entrenamiento, realizándolo de manera escalonada de menores a mayores cargas para que el organismo pueda adaptarse y mejorar poco a poco a medida que los entrenamientos se van realizando.  
Este principio (en nuestra experiencia como alumnos de escuela secundaria en clases de EF) no se da de esta manera, ya que muchas clases son iguales y esta carga o estimulo no está presente en la manera adecuada, ya que en muchas de nuestras clases solo nos hacían hacer partidos vóley sin tener en cuenta niveles técnicos, estratégicos ni en cuanto a lo físico, por ende nunca había un avance presente en las clases, ya que no había variación de las mismas.

**Principio del aumento de la carga:** Este principio se relaciona con el anterior mencionado y tiene que ver con el aumento del estímulo o entrenamiento para lograr que el deportista supere su umbral con el que comenzó a entrenar y por ende pueda mejorar sus capacidades tanto físicas como las especificas del deporte que practica.  
Este principio puedo verlo en las clases de Vóley, ya que conforme iba pasando el tiempo y los entrenamientos, se podían conseguir nuevos resultados, notando mejorías en diferentes aspectos, ya que las cargas comenzaban a ser mayores y por ende se lograba superar el umbral propio de cada uno. Como especifico de este deporte, uno de las cuestiones importantes a trabajar era el salto, por ende, las cargas a esta cuestión iban aumentando progresivamente, donde pasado cierto tiempo se comparaban tanto la altura del salto al comenzar al principio del entrenamiento, como así también a mitad de año y de esta manera se podía observar un aumento y mejoría del mismo.

**Principio de la especificidad:** este principio se basa en la realización de trabajos concretos de intensidades similares a la actividad requerida, trabajando desde aspectos más generales a los más específicos, donde la mayor parte del entrenamiento específico es la competición en sí.  
Este principio puedo notarlo en las clases de Vóley en el club, ya que al comenzar los entrenamientos se realizaban actividades de manera general y conforme iba pasando, las mismas se comenzaban a volver más específicas, teniendo en cuenta los aspectos estratégicos y técnicos propios de la disciplina.

Hecho por: Osuna Axel y Strangis Lucas, 4º3ª EF