



# Educación Física

Juan Camilo Grisales Arias

## Principios de la Educación Física

### 1. Principio de las deferencias individuales

Cada persona es diferente, por lo que en educación física se debe considerar las habilidades, necesidades y limitaciones de cada estudiante al diseñar programas de ejercicio.

---

### 2. Principio de la Super compensación.

Después del ejercicio, el cuerpo se recupera y se vuelve más fuerte para resistir futuros esfuerzos, siempre y cuando se le dé el tiempo adecuado de recuperación antes de volver a entrenar.

---

### 3. Principio de sobrecarga.

Para mejorar la condición física, es necesario someter al cuerpo a un nivel de esfuerzo mayor al que está acostumbrado, lo que implica aumentar gradualmente la intensidad o duración del ejercicio.

---

### 4. Adaptación Específica a Demandas impuestas.

El cuerpo se adapta de manera específica a los tipos de ejercicios y demandas que se le imponen, por lo que el entrenamiento debe ser específico para alcanzar objetivos particulares.

---

#### 5. Principio de adaptación general.

El cuerpo se adapta de manera general al ejercicio, lo que significa que las mejoras en una capacidad física también pueden tener beneficios en otras áreas de condición física.

---

#### 6. Principio de uso/desuso.

El cuerpo responde a la actividad física, mejorando su estado de salud y forma, pero también puede deteriorarse si se mantiene inactivo.

---

#### 7. Principio de especificidad

Para mejorar una habilidad o condición física específica, es necesario realizar ejercicios que se centren en esa área en particular, ya que la mejora es específica a la demanda del entrenamiento.

---

### **Autoevaluación:**

5.0

Porque siempre intento hacer de la mejor manera las actividades propuestas en clase.