



TALLER DE NIVELACION

Nombre del estudiante:		Grupo: DECIMO
Docente: Bernardo Guzman Montoya	Área o Asignatura: Ed. física	Fecha: Agosto - 2025

El fútbol sala, o futsal, es mucho más que una versión reducida del fútbol tradicional. Es una modalidad que combina velocidad, técnica y agilidad en una cancha pequeña, donde los jugadores deben estar siempre atentos, moviéndose rápido y tomando decisiones en un abrir y cerrar de ojos. Este deporte ha ganado terreno en todo el mundo, y Colombia no es la excepción.

¿Qué es un plan de entrenamiento personalizado?

Un plan de entrenamiento personalizado es un **programa diseñado específicamente para una persona** en función de sus **objetivos**, nivel de **condición física**, **habilidades** y **limitaciones**. Este se adapta a las **necesidades** individuales de la persona, ya sea para perder peso, aumentar la fuerza, mejorar la resistencia o trabajar en metas específicas de salud.

Para crear un plan de entrenamiento personalizado, se consideran diversos factores, como la edad, el estado de salud, lesiones previas, preferencias personales y el tiempo disponible para entrenar. Un entrenador personal o un profesional en acondicionamiento físico evalúa estos aspectos y **diseña** un programa que incluye ejercicios **específicos**, la intensidad, el volumen, la frecuencia y la progresión adecuada para alcanzar los objetivos de forma segura y efectiva.

Este tipo de plan **no es único**, se ajusta con el tiempo a medida que la persona avanza, adquiere más fuerza o resistencia, o cuando los objetivos cambian. La clave de un plan de entrenamiento personalizado es su **adaptabilidad** para maximizar los resultados y minimizar el riesgo de lesiones. A continuación, te contamos más sobre los tipos de programas que se pueden hacer.

Taller

1. ¿Qué es el fútbol sala?
2. ¿Cuáles son las normas básicas del fútbol sala?
3. ¿Cuáles son los fundamentos básicos de la práctica de fútbol sala?
4. Describa 2 ejercicios que se puedan utilizar para mejorar la práctica del fútbol sala
5. ¿Qué es un plan de entrenamiento personal? Descríbelo con tus palabras.
6. ¿Qué tipo de cualidades físicas se pueden desarrollar con un entrenamiento físico personal?
7. En entrenamiento físico, que es carga, volumen, intensidad.
8. Diseña una clase de entrenamiento personal con 4 ejercicios y definiendo las series y repeticiones.
9. Dibuja dos de esos ejercicios diseñados.
10. Describe el objetivo de la clase preparada.