



DEPARTAMENTO DE  
EDUCACION FISICA

## GUIA DE EDUCACION FISICA

PROFESOR/A: **David González**

CURSO:

NOMBRE ALUMNO/A: \_\_\_\_\_ FECHA:

### UNIDAD 1: **Acondicionamiento Físico(CROSSFIT)**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Conocer la historia, principios, beneficios, materiales y tipos de ejercicios del Crossfit.**

**INSTRUCCIONES GENERALES: Leer atentamente el encabezado de cada pregunta e investiga en libros o internet lo relacionado con cada pregunta o actividad.**

### **8 RAZONES POR LAS QUE EL CROSSFIT ES BENEFICIOSOS EN NIÑOS**

En la guía anterior hemos hablado múltiples beneficios del crossfit a nivel general y también de por qué es bueno para el cerebro. En esta ocasión vamos a numerar algunas razones más específicamente orientadas al entrenamiento crossfit en niños. De hecho, existe un programa específicamente diseñado para niños y jóvenes entre los 3 y los 18 años. El programa, denominado CrossFit Kids fue creado en 2004 por Jeff y Mikki Martin.

### **¿POR QUE DEBERIAS TU PRACTICAR UN DEPORTE COMO EL CROSSFIT KIDS?**

**Confianza:** El CrossFit y el deporte en general resulta muy beneficioso para reforzar la confianza y la autoestima de los niños en especial de aquellos más tímidos e introvertidos. La consecución de metas y el desarrollo de nuevas habilidades unido al refuerzo positivo de los entrenadores y el formar parte de una comunidad deportiva activa, es muy beneficioso para ellos.

**Disciplina:** El entrenamiento requiere de una disciplina por parte de los alumnos y es el entrenador el que poco a poco deberá ganarse la confianza de los niños para llevar las clases adecuadamente. Al tratarse de un tipo de entrenamiento en el que el entrenador está continuamente supervisando a los alumnos, éstos van adquiriendo poco a poco una disciplina deportiva que también se transfiere positivamente a la vida en el exterior del BOX.

**Beneficios emocionales:** Los beneficios del crossfit para los niños no se traducen en físicos únicamente. Como en otros deportes, por ejemplo, deportes de contacto, en el crossfit se desarrollan capacidades como el liderazgo, trabajo en equipo, capacidad de escuchar, superar distintos retos.

**Respeto:** Una de las bases del crossfit es el respeto. La comunidad de un BOX no se mantendría saludable si se vulnera este principio básico. Este respeto es hacia otros compañeros y también hacia el propio entrenador. Los niños saben que deben hacer caso a las indicaciones de los coach y éstos exigirán su concentración y dedicación durante el entrenamiento.

**Beneficios físicos:** La mejora del rendimiento deportivo con la práctica del crossfit está fuera de toda duda. Aún así, es sorprendente ver la capacidad de mejora y el rendimiento que alcanzan los niños al poco de comenzar a practicarlo. El cerebro de los niños es como una esponja con ganas de hacer nuevas conexiones neurológicas y adaptaciones. La gran variedad de ejercicios y disciplinas que se engloban en este entrenamiento hace que se trate de un buen estímulo para ellos.

**Mejor rendimiento académico:** Múltiples estudios(en inglés) han demostrado que el ejercicio es beneficios para la mejora del rendimiento académico en edades escolares.

**Camaradería:** La cultura del CrossFit también se extiende para los entrenamientos en los niños. Un WOD no acaba hasta que acaba el último de los compañeros, así que ningún niño se queda atrás. Los niños aprenden a alentar y animar a sus compañeros para ayudar a terminar los WOD's. Esta camaradería y sentimiento de comunidad es muy beneficiosa para la formación de una actitud correcta en los niños.

**Aprenderán a valorar lo que haces:** Los niños aprenderán realmente a valorar el esfuerzo que supone el entrenamiento. Una vez que han hecho algunos WOD's y sienten lo complicado y duro que puede resultar terminar algunos WOD's apreciarán mucho más el trabajo en el BOX.

**1.- De los 8 beneficios que produce el crossfit en los niños, ¿Cuál es el que más te beneficia a ti? Opinión completamente personal e individual.**

## ¿IMPORTA EL TIPO DE EJERCICIO EN ESTOS BENEFICIOS CEREBRALES?

Ya habíamos hablado de los beneficios del crossfit. Ahora vamos a centrarnos en los beneficios del crossfit pero específicamente a nivel cerebral. El CrossFit combina ejercicios aeróbicos con entrenamiento de resistencia y se tiene constancia de que determinados estudios demuestran que la práctica del ejercicio aeróbico regular en conjunto al entrenamiento de resistencia, ayudan notablemente a prevenir o mejorar problemas como la hipertensión, enfermedades coronarias, diabetes tipo II, osteoporosis, niveles de colesterol.

En el CrossFit se practican ejercicios Cross-Lateral (cruces laterales) este tipo de ejercicios constan básicamente en cruzar de forma intercalada los brazos y las piernas, es decir la mitad del cuerpo (Por ejemplo, tocar con el codo derecho, tu rodilla izquierda). Los ejercicios Cross-Lateral, como afirma el autor Eric Jensen en *“Brain Based Learning”* provocan notables mejoras en el rendimiento cerebral a nivel general.

El ingrediente más importante a la hora de estimular la actividad cerebral es la novedad. Si el cerebro no es estimulado frecuentemente se vuelve “aburrido”. En el CrossFit cada día encuentras un WOD diferente y que supone un nuevo reto físico y mental, beneficiando de esta forma un estímulo positivo en el cerebro. Se requiere de un aprendizaje técnico y de una mejora de la fortaleza mental para llevar a cabo con éxito cada entrenamiento y seguir mejorando cada día de forma satisfactoria. Salir de la zona de confort y experimentar nuevos retos, sin duda, va a provocar un mayor estímulo cerebral que estar en una cinta andadora por ejemplo.

También tenemos que diferenciar desafío de amenaza. Mientras que la amenaza inhibe que podamos sacar lo mejor de nosotros mismos, un reto o desafío, hace todo lo contrario. La química natural (adrenalina, noradrenalina, dopamina, endorfinas) sale a relucir consiguiendo una mayor concentración, fortaleza mental y rendimiento físico.

**2.- Luego de leer atentamente el texto y buscando en internet o libros, ¿Cuál es la diferencia de respuesta a nivel cerebral y actitudinal de un WOD de crossfit y una carrera de 5000 mts?**

3.- De acuerdo a lo leído en la presente guía y la anterior, crea un WOD para poder realizar en casa y dibújalo abajo.

