

APUNTE TEÓRICO – PRÁCTICO SOBRE LA CLASE DE ED. FÍSICA

ENTRADA EN CALOR

Prepara al cuerpo para la Actividad física a realizar.

Aumenta el flujo sanguíneo (mayor circulación de sangre, mejora el suministro de oxígeno al músculo, aumenta la frecuencia de sistema cardio-respiratorio)

Aumenta la temperatura corporal.

Lubrica las Articulaciones.

Prepara al Sistema Neuro-Muscular para facilitar el aprendizaje del gesto deportivo.

Reduce la posibilidad de Lesiones.

PARA UNA ENTRADA EN CALOR SE RECOMIENDA:

- Ejercicios variados de Movilidad Articular, trabajando de arriba “cabeza” hacia abajo “pies” o a la inversa.
- Ejercicios de elongación suave, teniendo en cuenta la intensidad.
- Ejercicios de desplazamientos que incrementen paulatinamente la función cardio-respiratoria.
- Ejercicios de Fuerza.

TIPOS DE ENTRADA EN CALOR:

Existen 2 tipos de Entrada en Calor: la general y la específica.

- GENERAL : Se intenta aumentar el Potencial Funcional del cuerpo.
- ESPECÍFICA: El propósito es establecer una relación óptima entre el ejercicio próximo y las actividades del Sistema Nervioso Central, relacionadas con ese movimiento.

CIRCUITO

Pueden ser POR TIEMPO: Por ejemplo...

- Angelitos (20 “ segundos) Tiempo
- Skipping (20 “ segundos) Tiempo
- Coordinación (20 “ segundos) Tiempo

Por 2 Series (que serían las vueltas)

POR REPETICIONES (cantidad de veces que se hace el ejercicio): Por ejemplo....

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| - Sentadilla con Salto | REPETICIONES 12 |
| - Hombros (círculos) | REPETICIONES 30 |
| - Puente de glúteos | REPETICIONES 15 |
| - Triceps | REPETICIONES 10 |
| - Abdominales Bicicleta | REPETICIONES 20 |

TODO ESTOS EJERCICIOS 3 VUELTAS (3 SERIES)

Tiempo de descanso entre ejercicios 30” segundos

Tiempo de descanso entre series 1 minuto 30 “segundos

FLEXIBILIDAD

DEFINICIÓN “ Es la capacidad que tiene una Articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible”

LA FLEXIBILIDAD DEPENDE DE:

- ELASTICIDAD MUSCULAR (Capacidad de estiramiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial)
- MOVILIDAD ARTICULAR (Grado de movimiento máximo de cada articulación)

INFLUYEN:

- La herencia (Genética)
- La edad (a menor edad más flexibilidad)
- E tipo de trabajo habitual (Posturas)
- La hora del día.
- La temperatura ambiente y la temperatura muscular (a más temperatura, mayor flexibilidad)
- El grado de flexibilidad trabajado a lo largo de los años.

