

ED.FÍSICA-SÉPTIMOSAB-OA3GUÍA12- SEMANA13

OBJETIVO DE LA CLASE : Conocer y aplicar los diferentes tipos de estiramientos dentro de una rutina de ejercicio para prevenir lesiones corporales.

OA3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

1.- RETROALIMENTACIÓN

Queridos estudiantes: recordamos que en esta unidad estamos realizando desafíos físicos donde poco a poco vas conociendo una diversidad de ejercicios para hacer tu propio sistema de entrenamiento. La semana pasada conocimos un nuevo ejercicio llamada plancha abdominal y sus variaciones, la cual trabaja la zona anterior del del torso y nuestras piernas. Ya van doce semanas realizando diferentes tipos de ejercicios (burpees, Inchworm, Squat Jump y Jumping Jack) los cuales trabajamos en series y un entrenamiento ascendente, esto quiere decir que vamos a iniciar con pocas repeticiones y terminamos con una mayor cantidad.

2.- CONTENIDO

LA IMPORTANCIA DEL ESTIRAMIENTO.

Durante una sesión de ejercicio, tus músculos están siendo sometidos a gran trabajo. las fibras musculares se acortan para responder a la fuerza que necesitas para realizar un ejercicio. Debido a este fenómeno, es muy importante estirar los músculos antes y después de participar en cualquier actividad deportiva.

Es muy importante para quienes llevan una vida activa, también tiene excelentes beneficios para aquellos que no son tan activos. El estiramiento ha demostrado disminuir la rigidez muscular, mejorar el tono muscular, mejorar la circulación, reducir el riesgo de lesión, disminuir el dolor de espalda, mejorar la postura, ayudar en el manejo del estrés, mejorar la eficiencia del músculo y en general, mejorar el rendimiento total del cuerpo; ya que al estiramos también mejoramos nuestra flexibilidad. La flexibilidad es la amplitud de movimiento que está disponible para una o varias articulaciones, y es muy importante conservarla porque:

1. Mejora el equilibrio muscular alrededor de una articulación, mejorando así la postura del cuerpo.
2. Reduce la probabilidad de sufrir lesiones al practicar un deporte o en actividades cotidianas.
3. Aumenta el suministro de sangre y nutrientes a los músculos y los cartílagos, lo que también reduce el dolor muscular después del entrenamiento.

Existen dos tipos de estiramientos:

Antes del ejercicio

Los dinámicos hacen referencia a los estiramientos que se realizan de manera activa por medio de movimientos suaves y controlados para elongar las fibras musculares, que va aumentando de manera gradual y progresiva, preparando al músculo para la actividad física.

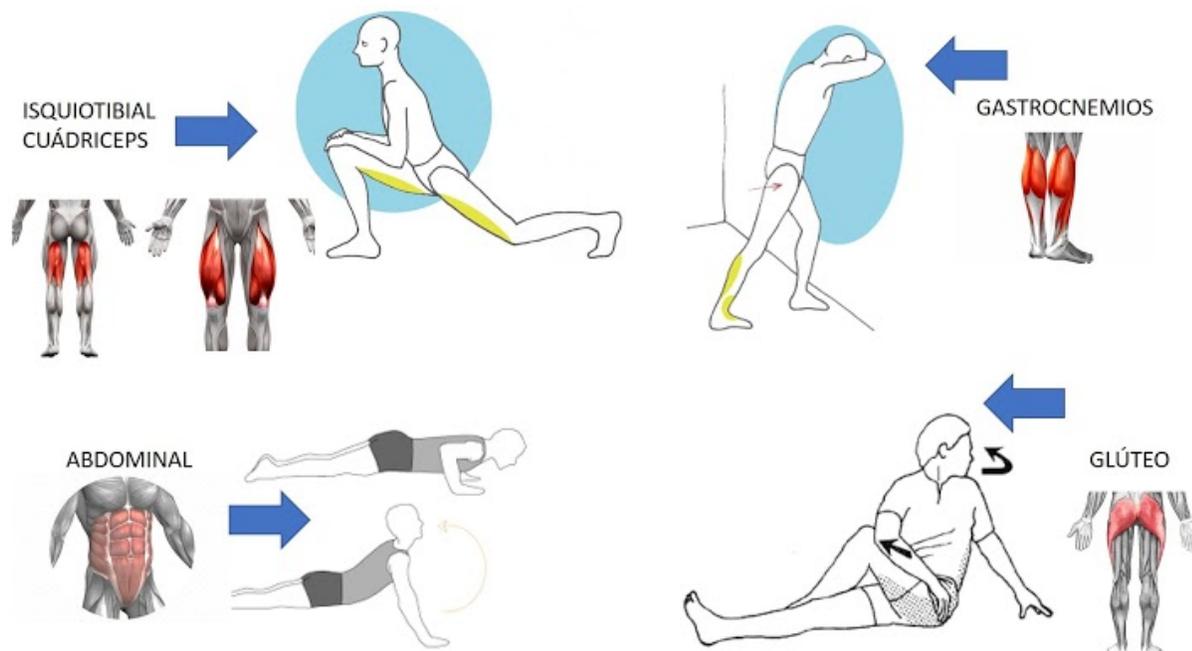
Después del ejercicio

Los estáticos consisten en la realización de estiramientos ejecutados por el propio deportista, hasta el límite de lo confortable (tensión) estirando el músculo en reposo hasta una determinada posición y manteniendo la postura durante unos 15" a 20".

A continuación te dejo una serie de estiramientos activos previos al ejercicio.



Estiramientos pasivos para realizar al término de la rutina de ejercicios



Instrucciones para realizar los estiramientos:

- 1.- Debes usar ropa y calzado adecuado para no resbalarte y para la comodidad del ejercicio.
- 2.- Se debe mantener el estiramiento entre 15 y 20 segundos.
- 3.- No debe provocar dolor.
- 4.- Se debe mantener la tensión del músculo en una posición fija.

Te dejo un vídeo como apoyo.



<http://youtube.com/watch?v=jdYHUCFM2Ck>

3.- DESAFÍO

Forma de trabajar:

Calentamiento y movilidad articular - 10 minutos.

Estiramiento

Plan de entrenamiento: Jumping Jack – Inchworm Burpees - plancha abdominal

Calentamiento. 20 minutos aproximadamente.

Fase 1

Sistema de entrenamiento piramidal ascendente.

2 Jumping Jack

2 Inchworm

2 Burpees

Plancha abdominal (10 segundos) sin variaciones.

Descanso en lo posible hasta 10 segundos.

Fase 2

4 Jumping Jack

4 Inchworm

Burpees

Plancha abdominal (10 segundos) variación 1

Descanso en lo posible hasta 10 segundos.

Fase 3

6 Jumping Jack

6 Inchworm

6 Burpees

Plancha abdominal (15 segundos) variación 1

Descanso en lo posible hasta 10 segundos.

PAUSA - ESTIRAMIENTO DE LOS GRUPOS MUSCULARES TRABAJADOS

Fase 4

8 Jumping Jack

8 Inchworm

8 Burpees

Plancha abdominal (15 segundos) variación 2

Descanso en lo posible hasta 10 segundos.

Fase 5

10 Jumping Jack

10 Inchworm

10 Burpees

Plancha abdominal (20 segundos) variación 2

Estiramiento de los grupos musculares trabajados.

2. ¿Por qué es necesario realizar estiramientos? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- Reduce la probabilidad de lesiones
- Mejora la recuperación muscular, es decir reduce el dolor.
- Mejora el suministro de sangre del músculo.
- Todas las anteriores.

3. Si presento un dolor en un grupo muscular específico al momento de realizar ejercicio ¿Qué debo hacer? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- Estirar el músculo fuertemente.
- Detener el ejercicio inmediatamente.
- Seguir, el dolor me hace mas fuerte.
- Ninguna de las anteriores.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios