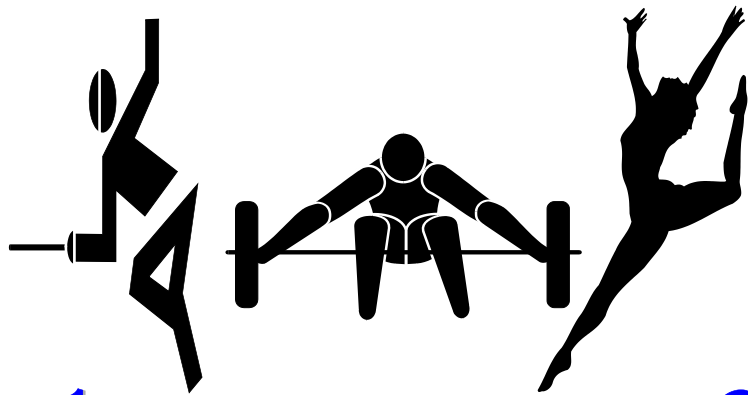
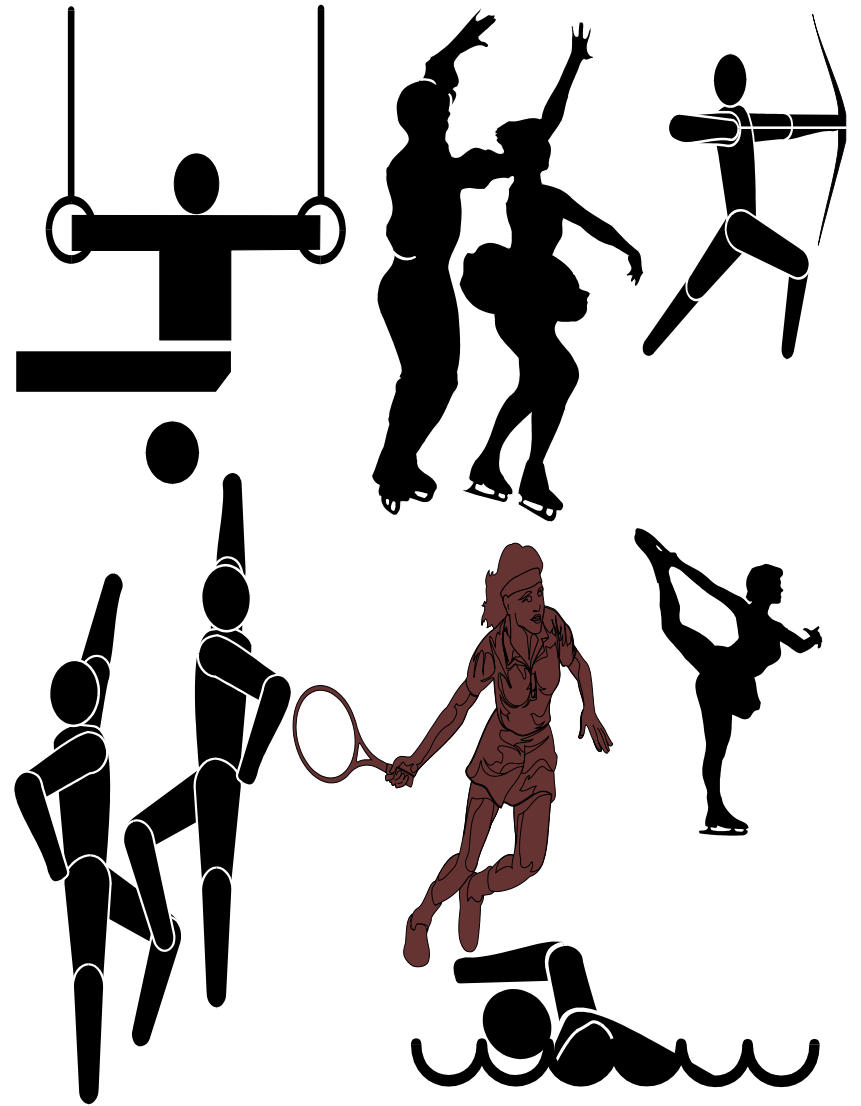


EDUCACIÓN FÍSICA



1º CICLO de ESO

i.e.s. leliadoura



O QUECEMENTO

☞ O *quecemento* é a preparación que un deportista leva a cabo antes da practica deportiva en si. É o conxunto de exercicios que se fan antes de realizar un esforzo maior.

☺ Con el actívase a función do *corazón* e o *aparato circulatorio* (fai que circule máis sangue e chega moito máis osíxeno ós músculos).

☺ Ó realizalo *augmenta* a función do *aparato respiratorio*. Os pulmóns toman máis aire.

☺ Se o facemos *elévase a temperatura corporal*, polo que os músculos móvense máis facilmente.

☺ Serve para *mellora-lo rendemento* da actividade que se vai realizar e, ademais, *diminúe* moito o *risco* de sufrir unha *lesión*.

☞ Debe ser *suave e progresivo (de menos a máis)*. Mobilizáremo-la maior parte dos *grupos musculares e articulares*. Faremos algún tipo de *estiradas* (prevén moitas lesións). Acabaremos con accións similares a actividade a realizar, pero moito máis suaves. Ó rematar non debemos deixar pasar moito tempo en empeza-la actividade para non arrefriar. Non ten duración exacta, pero cada un debe busca-lo máis axeitado para el.



A RESISTENCIA

☞ Esta calidade física podémola definir como a *capacidade física que ten unha persoa e que lle permite aguantar un esforzo físico durante o maior tempo posible*. Noutras palabras podemos dicir que é a capacidade de atrasa-la aparición da fatiga. Permite realizar un traballo físico mantendo un alto grao de eficacia e calidade. Dependendo da intensidade podemos diferenciar 2 tipos: ANAERÓBICA (esforzo de curta duración e enorme intensidade) e AERÓBICA (esforzo de longa duración e intensidade media ou baixa).

☺ Aumenta o número de *glóbulos vermellos* do sangue (máis osíxeno).

☺ Aumenta o tamaño do *corazón* (capacidade e grosor das paredes).

☺ Aumenta a rede de *capilares* do aparato circulatorio.

☺ Aumenta a *capacidade respiratoria*.



☞ A *resistencia* (aeróbica) pódese e debemos melloralas: camiñando, andando en bicicleta, patinando, xogando ó fútbol, baloncesto, bailando,... A actividade a realizar farase cunha *intensidade moderada* (sen cansarse demasiado), con *regularidade* (3/4 días por semana) e cunha boa *duración* (mínimo 15-20 minutos continuos).

A VELOCIDADE

☞ É a calidade física que nos permite realizar un movemento o máis rapidamente posible. Podemos diferenciar 3 tipos: V. de REACCIÓN (capacidade de responder o máis rápido a un estímulo), V. XESTUAL (capacidade de realizar un xesto o máis rápido posible) e V. de DESPRAZAMENTO (capacidade de percorrer unha distancia no menor tempo posible).



☺ Se a traballamos estimulámo-lo *sistema nervioso* (cada vez pasará a orde de contracción ó músculo moito máis rápido).

☺ Provoca, ó realizar esforzos de potencia (forza a máxima velocidade), *aumento* do tamaño da *musculatura* empregada.

☺ Aumenta as reservas de enerxía, propias dos esforzos curtos e rápidos.

☞ A velocidade é unha calidade pouco mellorable, posto que está condicionada pola herdanza xa que a porcentaxe das fibras musculares (rápidas ou lentas) condiciona que sexamos máis rápidos ou máis lentos. Aínda así podemos melloralas: a V. de Reacción prestando moita atención e facendo distintos xogos. A V. de Desprazamento: sobrepasando a barreira da velocidade (correndo costa abaixo), mellorando a forza muscular, mellorando a coordinación de movementos.

☺ Antes de facer exercicios de velocidade é importantísimo facer un bo quecemento (o aumento da temperatura muscular favorece a velocidade de contracción muscular)

A FORZA

☞ É a capacidade física que permite crear unha tensión dentro do músculo. É a calidade física que nos permite mediante accións musculares vencer ou opoñernos a unha resistencia. Polo que imos diferenciar F. Estática (cando non existe movemento) e F. Dinámica (cando existe movemento).

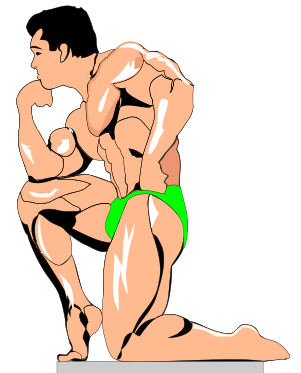


☞ Clasifícamola en : F. Máxima: É a máxima forza que un é capaz de facer para vencer unha oposición moi grande (halterofilia). F. Velocidade ou Potencia: Vencemos unha resistencia á máxima velocidade (salto de altura). F. Resistencia: Cando a resistencia é menor e somos capaces de vencela moitas veces (remo).

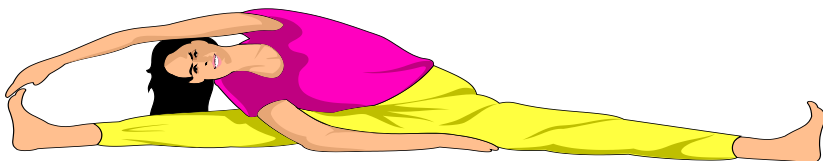
☺ Se a traballamos aumentámo-lo tamaño das fibras musculares, dos tendóns, entran en funcionamento fibras musculares que estaban inactivas e os músculos aumentan as súas reservas de enerxía.

☞ Os valores máximos acadámoslos ós 25 anos. A forza máxima é maior nos homes que nas mulleres. Ata a adolescencia non hai grandes diferencias.

☞ Podemos melloralas facendo diferentes exercicios: vence-lo noso peso corporal (pranchas,...), vence-lo peso doutro/a compañeiro/a. ACEPTA as túas posibilidades: non queiras levantar pesos nin sobrecargas esaxeradas. Non te fíes de alimentos nin remedios milagrosos.



A FLEXIBILIDADE



☞ É a calidade física básica que nos permite realizar movementos de gran amplitude con algunha parte do noso corpo. Está condicionada pola mobilidade articular (amplitude de movemento das articulacións e a elasticidade muscular (capacidade que ten un músculo para estirarse).

☞ Existen 2 tipos de flexibilidade: F. Dinámica (practicámola cando estamos realizando un movemento, buscando a máxima amplitude da articulación e a máxima elongación muscular) e F. Estática ou Pasiva (practicámola cando non hai movemento apreciable).

☞ Podemos melloralas. A *F. Dinámica*: debemos quentar correctamente, empeza-lo movemento de maneira suave e ir aumentando o recorrido; realiza-los movementos con relaxación e soltura, acompañar cada final do movemento cunha expiración e a duración de cada exercicio debe ser de medio minuto aproximadamente. A *F. Estática ou Pasiva*: Exercicios de “estiramentos”, quentando previamente, realizar “estiradas” de maneira suave e sen que nos moleste durante 15 seg.(estiradas simple) e sen abandona-la posición forzar un pouquiño máis sen chegar ó límite da dor e manter outros 15 seg. (estiradas evolucionado).

☺ Debemos estirar antes e despois de realizar calquera tipo de exercicio físico.

☺ Aumenta: o recorrido das articulacións, a capacidade de elongación dos músculos (tanto do tendón como das fibras musculares).