

¿Qué son las Habilidades Motrices Básicas?

Las capacidades adquiridas por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas.

Clasificación de las Habilidades Motrices Básicas



Desplazamientos

Salto

Giros

Manipulación de objetos



RECORDANDO... ¿ sabes cuáles son las Capacidades Físicas Básicas?

RESISTENCIA (Aeróbica y Anaeróbica)

FUERZA (Máxima; F-Resistencia; Explosiva)

VELOCIDAD (Reacción; Gestual, De desplazamiento; V-Resistencia)

FLEXIBILIDAD (Activa; Pasiva; Estática; Dinámica)

Beneficios del ejercicio.

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

¿Cuáles son los efectos del ejercicio en el cuerpo humano?

- Genera sensación de placer o bienestar, debido a que el cuerpo produce hormonas llamadas endorfinas. Mejora la calidad del sueño. El ejercicio físico reduce factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad o la diabetes.

¿Por qué es bueno realizar ejercicios y practicar deportes?

- ¿Por qué debo hacer ejercicio?
El ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable.
El ejercicio previene problemas de salud, aumenta la fuerza, aumenta la energía y puede ayudar a reducir el estrés. También puede ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir el apetito.

¿Cuántas veces a la semana es bueno hacer ejercicio?

- En general, 3-5 veces a la semana (3-5 horas de ejercicio físico) tienden a llevar a un buen resultado. Los principiantes y también los más expertos verán mejores resultados si entrenan 3-4 veces a la semana. Lo más importante es que programes un día de descanso entre las diferentes sesiones.

ALGUNAS ADAPTACIONES EN EL ORGANISMO RESULTADO DE LA APLICACIÓN DE CARGAS FÍSICAS

- ◎ Cardiovasculares. (Aumenta el tamaño del corazón; Aumenta el nº de mitocondrias, Aumenta el Nº de glóbulos rojos y HB).
- ◎ Respiratorias. (Aumenta la capacidad pulmonar)
- ◎ Metabólicas. (Regula el nivel de grasa en el organismo).
- ◎ Musculares. (Aumenta el tamaño muscular).

Frecuencia Cardíaca:

- Es el número de veces que el corazón se contrae y relaja (late) por minuto.
- En el ser humano, la frecuencia cardíaca promedio es de 70 latidos por minuto.
- En personas entrenadas en resistencia aeróbica, el número de latidos disminuye notablemente después de la actividad.
- **Frecuencia Cardíaca Máxima:**
 - Es la mayor cantidad de latidos que puede alcanzar el corazón por minuto.
 - Se calcula con la siguiente fórmula: $220 - \text{EDAD} = \text{FCMáx}$
- **¿Dónde se puede tomar la frecuencia cardíaca?**
 - Arteria Radial (Muñeca)
 - Arteria Carótida (Cuello)
 - Corazón (Pecho)

Calentamiento es:

- Una serie de ejercicios de mediana intensidad que se realiza antes de un entrenamiento, una clase o una competencia con el fin de preparar al organismo íntegramente para una actividad posterior de mayor esfuerzo.
- Su objetivo fundamental es ayudar a la prevención de lesiones, y preparar al sujeto fisiológicamente de la misma manera que en lo emocional, para el comienzo de actividades de mayor intensidad.

Importancia de la Higiene

- La higiene es un complejo sistema de acciones más o menos simples que cada individuo debe llevar a cabo por su cuenta, es decir que la higiene no es una responsabilidad del Estado o de los profesionales (como sí lo puede ser mantener una epidemia controlada) si no que es pura y exclusiva responsabilidad de la persona. La higiene personal se refiere al cuidado y aseo consciente de nuestro cuerpo y es necesaria porque ayuda a prevenir el desarrollo de infecciones, enfermedades y malos olores.

HIGIENE EN EL DEPORTE

- Al hacer ejercicio la sudoración aumenta por lo que hay que ducharse después de practicar cualquier deporte.
- Para hacer deporte hay que usar una ropa específica que habrá que cambiar cuando haya finalizado el ejercicio. Lo mismo ocurre con el calzado de deporte; si su uso se hace extensivo a todo el día se dificulta la transpiración de los pies y se pueden producir infecciones en la piel. La ropa de deporte será ligera para facilitar el movimiento y la transpiración. Conviene no hacer deporte durante la digestión y tampoco con el estómago vacío, el deporte debe ser adecuado a las posibilidades del niño.

consejos saludables

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día, lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 5 a 6 vasos de agua al día.

Plan de alimentación saludable

ALIMENTOS	FRECUENCIA	 CANTIDAD 
Lácteos (sin azúcar)	Diaria	 3 unidades
Verduras	Diaria	 2 platos
Frutas	Diaria	 3 unidades
Pescado	2 veces por semana	 1 presa chica
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	2 veces por semana	 1 presa chica
Legumbres	2 veces por semana	 1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	 1 unidad
Cereales, pastas o papas cocidas	4 a 5 veces por semana	 1 plato chico
Panes	Diaria	 2 unidades  1 1/2 unidades
Aceites y otras grasas	Diaria	 4 cdtas
APORTE CALÓRICO APROXIMADO		1.700 1.500

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



EVITA ESTOS ALIMENTOS

