

¿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

Saltos

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.

LA ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO

- ⊙ Llamamos **Adaptación** al conjunto de procesos y cambios que experimenta el organismo como consecuencia de verse sometido a situaciones externas de diferente índole y con el fin de amoldarse a ellas, buscando alcanzar un adecuado estado de funcionamiento ante las nuevas situaciones.
- ⊙ Ejemplos de situaciones externas: calor, frío, cansancio, estrés...
- ⊙ La capacidad de adaptación del organismo asegura su supervivencia y permite su mejora (entrenamiento).

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 CARDIACA:

- ✘ Es el número de veces que el corazón se contrae y relaja (late) por minuto.
- ✘ En el ser humano, la frecuencia cardiaca promedio es de 70 latidos por minuto.
- ✘ En personas entrenadas en resistencia aeróbica, el número de latidos disminuye notablemente después de la actividad.

- ✘ **Frecuencia Cardiaca 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 cardiaca?**
- ✘ Arteria Radial (Muñeca)
- ✘ Arteria Carótida (Cuello)
- ✘ Corazón (Pecho)

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- ✘ **INTENSIDAD.** Es el componente cualitativo de la carga de entrenamiento. Se define por la cantidad de trabajo de entrenamiento o competición efectuado por unidad de tiempo. Al contrario que el volumen, la intensidad produce efectos inmediatos, y marginalmente efectos a largo plazo.
- ✘ El volumen de carga de entrenamiento se define como la cantidad total de actividad efectuada en el entrenamiento.
- ✘ Las cargas de entrenamiento son el conjunto de estímulos que, en forma de ejercicios físicos, se emplean para mejorar la condición física y están determinadas por el volumen, la intensidad, la duración, las repeticiones y por la recuperación.

- ✘ Entendemos por **repeticiones** el número de veces seguidas que repites un mismo ejercicio hasta realizar el descanso. Ese conjunto de repeticiones previas a cada descanso se conocen como serie o tanda.
- ✘ El conjunto de **repeticiones** forman la **serie**.
- ✘ La agrupación de series de los distintos ejercicios configurarán tu rutina de entrenamiento. Por ejemplo, si tienes un ejercicio con 4 series y 15 repeticiones significa que harás el ejercicio 15 veces seguidas, descansas, vuelves a repetirlo 15 veces, vuelves a descansar, lo repites 15 veces más, descansas y lo repites las últimas 15 veces. Así lo habrás completado 4 veces, que son las 4 series que tenías asignadas en tu rutina.
- ✘ El número de series y repeticiones de cada ejercicio dependerá del objetivo que quieras conseguir: **potencia, resistencia o hipertrofia**.

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO

- ◉ Progresión. La carga de entrenamiento ha de ser progresivamente creciente.
 - Carga de entrenamiento = Volumen x Intensidad Media.
- ◉ Continuidad. Solo la aplicación de cargas constantes en el tiempo provocan adaptación.
- ◉ Alternancia entre carga y descanso. Si no hay una correcta distribución podemos caer en fatiga o sobreentrenamiento.
- ◉ Individualidad. No todos respondemos igual a las cargas de entrenamiento.
- ◉ Sobrecarga. Para que se produzca adaptación la carga debe tener una intensidad determinada.

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

