

¿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 (ciclismo de ruta, maratón, etc.)

FUERZA (pesas, lanzamiento de la bala, etc)

VELOCIDAD (100 mts planos, tenis, basquetbol)

FLEXIBILIDAD (elongaciones, gimnasia rítmica y artística)

BENEFICIOS DEL EJERCICIO.

- ◉ Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- ◉ Aumento de las capacidades físicas.
- ◉ Mejoramiento en el sistema cardiovascular y pulmonar.
- ◉ Potenciar el sistema óseo y muscular
- ◉ Estimular la coordinación y motricidad
- ◉ Disminuir el sedentarismo
- ◉ Prevenir la obesidad y enfermedades cardiovasculares

¿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 y la temperatura).
- ⊙ Musculares. (Aumenta el tamaño muscular).

¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO ?

- ◉ 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

