

CUADERNO DE APUNTES

EDUCACION FISICA

4° ESO



1ª EVALUACION

RELACION DE CONTENIDOS

1ª EVALUACION

INDICE

U.D. ME CONDICIONO FISICAMENTE

0. INTRODUCCION
1. EL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO.
2. LA FUERZA RELACIONADA CON LA SALUD.
3. TIPOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.
4. PUESTA EN PRACTICA DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO.
5. GUIA DE PRIMEROS AUXILIOS.
6. ACTIVIDAD FISICA VERSUS SEDENTARISMO.
7. LA COMBA. LOS SALTOS.
8. PRUEBAS FISICAS A REALIZAR.



1. INTRODUCCION.

La condición física constituye el soporte necesario para llevar a cabo de forma eficaz una gran cantidad de actividades físicas que van desde la práctica de un deporte hasta las acciones que se realizan diariamente como parte de la vida cotidiana.

Una forma incorrecta de realizar los ejercicios o una musculatura débil o excesivamente trabajada pueden generar desequilibrios posturales y problemas para la salud.

Por eso es importante saber que la resistencia, la fuerza y la flexibilidad son las capacidades que hemos de trabajar para mantener un buen estado de salud. Lo veremos a lo largo del trimestre.

2. EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO. ELABORACION DE CALENTAMIENTOS GENERALES DE DIFERENTES DEPORTES.

El calentamiento específico puede definirse como el conjunto de ejercicios que preparan específicamente para una actividad física concreta. Esta definición pone de manifiesto la especificidad del calentamiento en función de la actividad física que se vaya a realizar, diferenciándolo del calentamiento general que se realizaría ante cualquier actividad física.

Muchos autores consideran que el calentamiento general y el específico forman parte de un mismo calentamiento en el que habría dos partes diferenciadas, una parte general y otra específica. La definición de calentamiento que a continuación aparece evidencia claramente esta forma de considerar el calentamiento. “Es el conjunto de actividades, de carácter general primero y luego específico, que se realizan con anterioridad a toda actividad física en la que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportistas”.



¿Que es?

Es aquel que te prepara para una actividad física o deportiva concreta.

El calentamiento específico se trata de preparar al cuerpo de forma más concreta, se realizarán ejercicios directamente relacionados con la actividad posterior. Por ejemplo: los jugadores de voleibol harán pases de dedos y antebrazos, remates en la red a baja intensidad, los jugadores de fútbol harán ejercicios de pase, golpes a portería, conducciones de balón.

¿Para que sirve?

Físicamente: para preparar los músculos que más se trabajan o intervienen en ese deporte.

Técnicamente: realizar ejercicios relacionados con las técnicas concretas de ese deporte.

Psicológicamente: para centrar nuestra atención en todo lo vamos a hacer a continuación.

¿Cuándo se practica?

Después del calentamiento general. Antes de realizar cualquier práctica deportiva o cualquier deporte.

¿Qué debemos saber antes de realizarlo?

-Cuales son las capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad) que predominan en ese deporte o actividad, puede ser mas de una.

- Ejercicios técnicos adecuados a esa modalidad deportiva o actividad.

- Los grupos musculares que intervienen con mayor intensidad.

Ejemplos de calentamiento específico:

Para voleibol:

- Toques individuales de dedos en el sitio y después con desplazamientos.

- Toques individuales de antebrazos en el sitio.

- Combinar los dos anteriores.

- Pases de dedos y de antebrazos en parejas.

- Pases de dedos y de antebrazos en parejas con desplazamientos.

- Dos parejas enfrentadas en fila, pasar de dedos y colocarse el último de tu fila.

- En grupo pasar de dedos a un compañero fijo situado de frente que devuelve de antebrazos, pasando a colocarme el último de mi fila.

Para fútbol:

- Realizar conducciones de balón por el espacio sin perder el balón ante la oposición de un compañero.
- Realizar pases a un compañero en estático con diferentes superficies de contacto, después en desplazamiento.
- Realizar manejo de balón, toques con diferentes partes del cuerpo.
- Conducciones de balón en zig-zag entre conos.
- Realizar pases en desplazamiento con un compañero y terminar con un lanzamiento a portería.

Para baloncesto:

- Carrera continua con bote de balón.
- Carrera con bote de balón, cambiando de bote de protección a bote de avance.
- Juegos de persecución con bote de balón.
- Pases de balón entre dos compañeros, por toda la pista.
- Entradas a canasta tras dos pasos de aproximación.
- Zig-zag entre conos y entrada a canasta tras superar los conos.

3. LA FUERZA RELACIONADA CON LA SALUD.

La capacidad física que conocemos como fuerza permite a la persona crear una tensión muscular, con el fin de vencer una oposición o una sobrecarga (levantar objetos, empujar, lanzar, sostener, retorcer, etc.).

Tipos de fuerza:

Fuerza máxima: tal como indica la palabra, es la tensión que debe realizar la musculatura para vencer una oposición máxima. En ella podemos observar la expresión más clara de la fuerza. Sería el caso de la halterofilia.

Potencia o fuerza explosiva: con ella se supera una oposición pequeña, aplicando la máxima velocidad al movimiento. Dicha oposición debe ser muy ligera o incluso puede bastar con el peso del propio cuerpo. Por ejemplo: salto de altura o de longitud, lanzamiento de la pelota en balonmano, etc.

Fuerza-resistencia: se repiten una y otra vez trabajos de fuerza muscular durante bastante tiempo. De ahí que su denominación incluya la palabra "resistencia". Algunos ejemplos son el remo, el ciclismo, la escalada, el judo, etc.

La fuerza y el mecanismo de contracción muscular:

Esta cualidad física está directamente relacionada con el aparato locomotor: huesos, músculos y articulaciones. Los músculos, gracias a su capacidad fisiológica de crear tensión pueden acortar su longitud, movilizandando así los huesos donde se insertan. A este fenómeno de acortamiento del músculo se le llama **contracción muscular**. Pero la función de los músculos del cuerpo humano no es sólo contraerse. En muchas ocasiones crea un estado de tensión constante que permite mantener erecto el esqueleto o cualquier otra postura (de pie, sentados, etc.). A este estado de tensión constante del músculo se le llama **tono muscular**. El tono muscular es involuntario (es un acto reflejo) y siempre debe vencer la oposición que le presenta la fuerza de la gravedad.

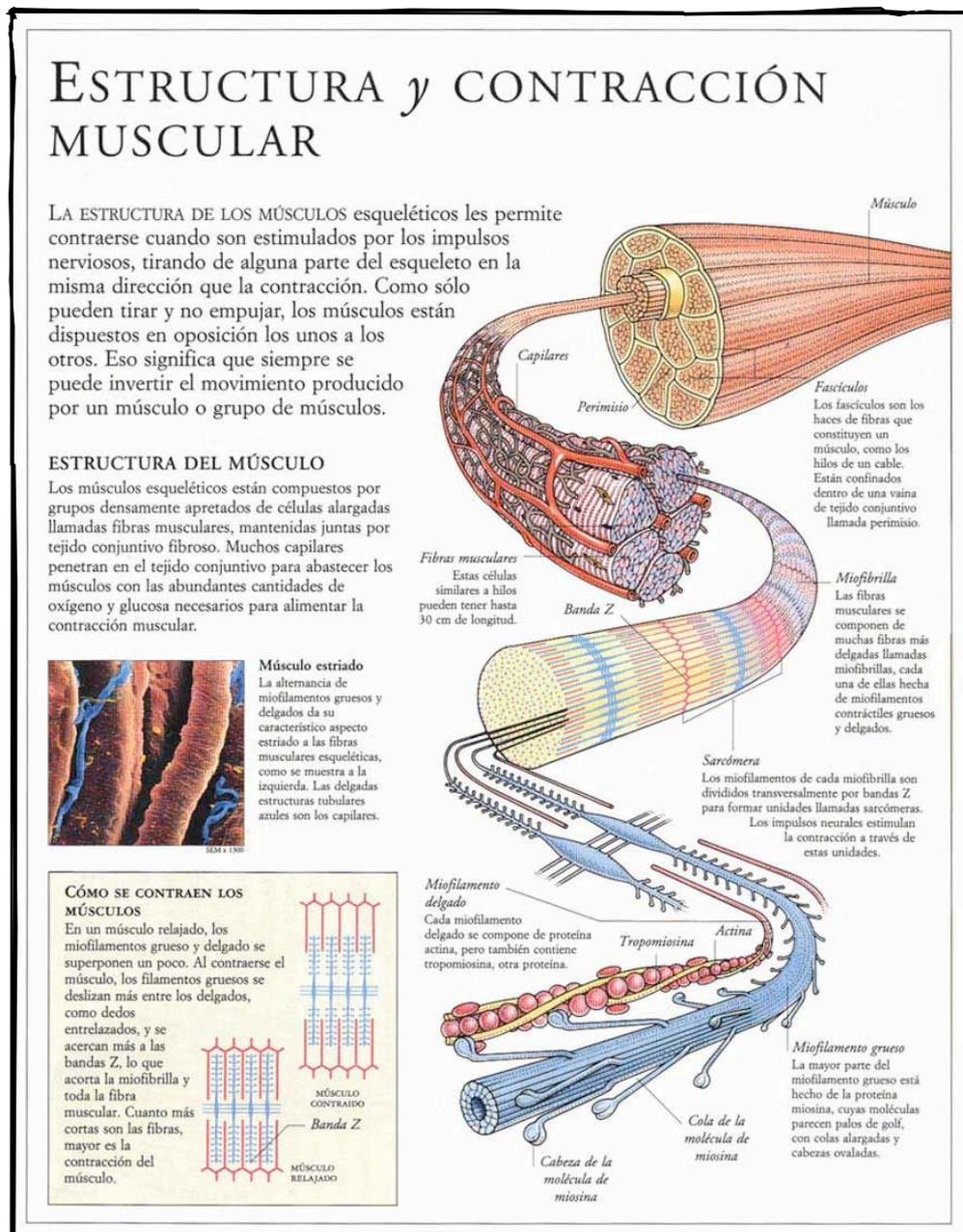


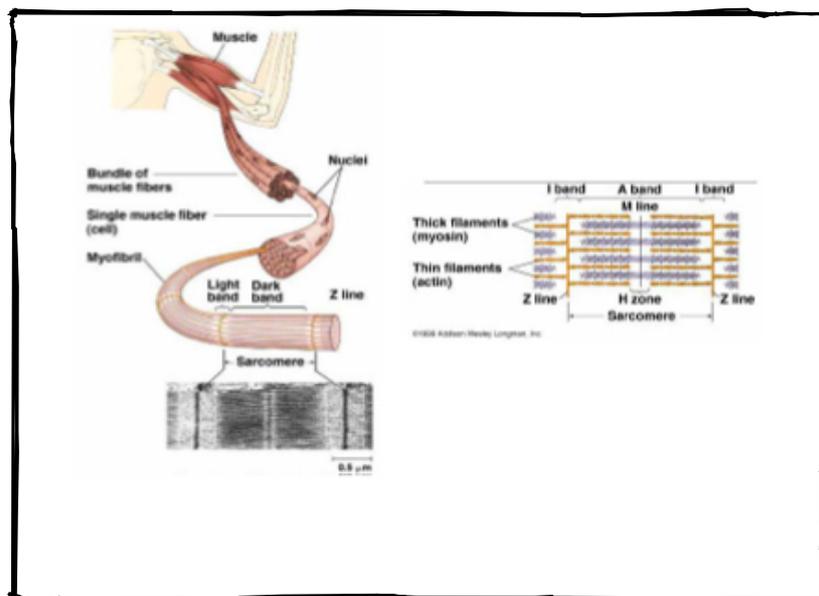
Estructura del músculo:

El músculo está formado, en primer lugar por fascículos musculares. En una imagen microscópica podríamos apreciar que éstos contienen numerosas fibras musculares. Cada una de esas fibras musculares consta, a su vez, de diminutas "unidades especializadas" llamadas miofibrillas. Las miofibrillas son características porque poseen unas bandas transversales que les dan un aspecto estriado. Por ello llamamos músculos estriados a los que se encargan del movimiento.

Cuando a las fibras musculares les llega un impulso nervioso son capaces de transformar la energía química (proporcionada por los diferentes nutrientes) en energía mecánica (provocando el movimiento): por un proceso químico las miofibrillas disminuyen su longitud acortando las fibras musculares, que a su vez, acortan todo el músculo.

De esta capacidad que tienen los músculos para acortarse depende la fuerza muscular.





Tipos de contracción muscular

Isométrica: el músculo no cambia de longitud.

Isotónica concéntrica: el músculo se contrae y se acorta.

Isotónica excéntrica: el músculo se contrae pero se alarga.

¿Cómo entrenar la fuerza muscular?

La fuerza muscular es una cualidad física que puede mejorarse fácilmente con el entrenamiento. El sistema de entrenamiento más utilizado para la mejora de la fuerza muscular es el sistema fraccionado (sistema de repeticiones).

Sistema fraccionado:

Se trata de un ejercicio de fuerza muscular con movimientos iguales o **repeticiones**. Las repeticiones se agrupan en **series**. Entre cada serie existe un espacio de tiempo para dejar descansar el músculo, llamado **pausa de recuperación**.

Para desarrollar la fuerza máxima:

La contracción muscular debe ser máxima. Por tanto habrá de practicarse con ejercicios donde:

- Peso o sobrecarga: debe ser la máxima posible (100%) o cercana a la máxima (90%).
- Número de repeticiones en cada serie: se pueden realizar muy pocas debido a la gran fuerza que se debe aplicar, de 1 a 5.
- Número de series: de 2 a 4.
- Pausa de recuperación: 5 minutos.

Por ejemplo: ejercicio de "sentadilla" para la musculatura de las extremidades inferiores.

Primera serie: (1 x 100%) Segunda serie: (2 x 95%) Tercera serie: (3 x 90%)

Para desarrollar la potencia o fuerza explosiva:

La contracción muscular debe ser realizada a máxima velocidad y con poco peso. Fuerza y velocidad se unen para conseguir un movimiento explosivo. Éstas son sus pautas de trabajo:

- Peso o sobrecarga:
 - a) Con el propio peso del cuerpo. Se utilizan numerosos ejercicios gimnásticos, así como multisaltos, impulsos, etc.
 - b) Con ligeras sobrecargas. Se utilizan chalecos lastrados, cinturones lastrados, gomas elásticas, balones medicinales, etc. En los entrenamientos de algunas especialidades deportivas, se utiliza el mismo utensilio de competición (el peso, una jabalina, una pelota de balonmano, etc.) pero ligeramente más pesado.
- Número de repeticiones por cada serie: 6 a 10.
- Número de series: 4 a 6.
- Pausa de recuperación: 3 minutos.
- Observaciones: el movimiento debe realizarse a la máxima velocidad, de ahí que este tipo de fuerza explosiva se le denomine también "fuerza rápida".

Ejemplos de ejercicios de multisaltos .

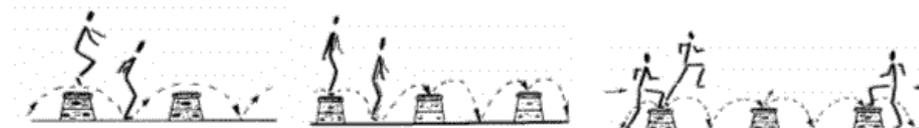
A) Acción de impulso = fuerza explosiva.



B) Salto a pies juntos.

C) Con salto vertical en el medio.

D) Con una pierna.



Para desarrollar la fuerza-resistencia.

- Peso o sobrecarga: puede bastar el propio peso del cuerpo, o la oposición de un compañero o compañera, o sobrecargas situadas entre el 20% -50% del peso máximo.
- Número de repeticiones por serie: 15 a 40.
- Número de series: 2 a 4
- Pausa de recuperación: mínima, de 30 segundos a 1 minuto



- Observaciones: deben efectuarse despacio y acompañando siempre el momento del esfuerzo con una espiración.
- Por ejemplo: ejercicios para la musculatura lumbar y las extremidades inferiores. (3 x 20) para ambos ejercicios. 1 minuto de recuperación.

Los métodos de entrenamiento

Circuito training. De la misma manera que se utiliza este método para mejorar la resistencia, también es muy válido para el trabajo de la fuerza. Tendrá sus mismas características, pero con ejercicios dirigidos al desarrollo muscular en lugar del cardiorrespiratorio.

Entrenamiento con pesas, halteras y máquinas de musculación. Seguro que las habrás visto en los gimnasios. Se trata de utensilios que permiten trabajar la fuerza muscular mediante la carga de pesos. Debemos saber que dichos aparatos no forman parte exclusiva del entrenamiento de los culturistas y halterófilos, sino que hoy en día son fundamentales para el trabajo de la fuerza en todos los deportes y también para todas aquellas personas que desean mejorar su condición física.

Otros métodos:

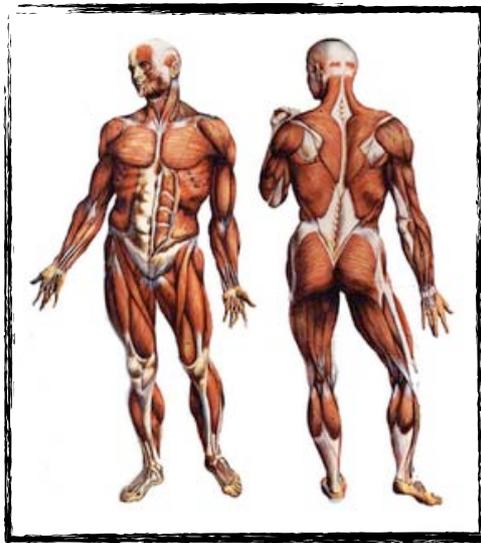
Bicicleta: el esfuerzo de pedalear también supone, además de un trabajo de resistencia, un trabajo de fuerza muscular...¡fundamentalmente en las subidas!.

Práctica de otros deportes: como el judo, tae-kwondo, el atletismo, la natación, el excursionismo, el tenis... Su misma práctica nos permite desarrollar la fuerza muscular.



Fuerza y edad

De forma natural, a partir de los 8 años mejora la fuerza muscular. Pero es a partir de los 12 años cuando esta cualidad física se va a desarrollar con mayor rapidez. Coincide con una etapa llamada pubertad, que va desde los 12-14 años hasta los 18, y cuando el hombre y la mujer incrementan sus caracteres sexuales. La fuerza llega a su máximo nivel hacia los 25 años, pero con un entrenamiento adecuado puede mantenerse hasta los 35 años. En el caso de las personas sedentarias, que no trabajan la fuerza muscular, se produce un fenómeno contrario a la **hipertrofia**, que se llama **atrofia** muscular, o descenso del volumen muscular y la pérdida progresiva y rápida de fuerza. En cuanto a la diferencia de sexos, la mujer tiene unos valores ligeramente inferiores, ya que el varón tiene, en general, más masa muscular.



Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud:

El trabajo continuo, regular y planificado provocará diferentes efectos sobretodo a nivel muscular, como:

- Aumento del tamaño de las fibras musculares (hipertrófia), aumentando el volumen del músculo y con ello la fuerza.
- Aumento de la mioglobina, lo que comporta una mayor capacidad para mantener durante mas tiempo el trabajo muscular, para favorecer el transporte de oxígeno.
- Aumento del número de capilares en el músculo.
- Aumento de las reservas de glucógeno, ATP, y fosfato de creatina.
- Aumento del número y frecuencia de impulsos nerviosos por segundo des del sistema nervioso central.
- Mejora la sincronización intramuscular, lo que lleva una mejora de la coordinación.
- Mejora la tonificación muscular, evitando el riesgo de posturas corporales inadecuadas.

Aspectos a considerar en el trabajo de fuerza resistencia:

- Los ejercicios bruscos y con posturas incorrectas pueden provocar lesiones en ligamentos, tendones y músculos.
- No siempre se mejora la capacidad cardiovascular, para conseguirlo se tiene que trabajar con poco peso y muchas repeticiones, así trabajará la red capilar.
- La utilización de pesos exagerados y mal aplicados, puede provocar lesiones articulares y deformaciones óseas, sobretodo si estamos en edad de crecimiento.
- Con la hipertrofia aumenta el peso del músculo y también el hueso, el aumento puede ser positivo para algunos deportistas pero perjudicial para otros o no saludable.
- El aumento de la masa muscular puede perjudicar, la rapidez de los movimientos y la coordinación.

PREGUNTAS PRIMERA EVALUACIÓN

1. Tipos de fuerza.
2. Cita dos deportes que necesiten fuerza resistencia.
3. Cita algún deporte que necesite fuerza máxima.
4. Cita algún deporte que necesite fuerza explosiva.
5. ¿Qué movimiento se produce normalmente durante una contracción muscular?
6. ¿Qué es el tono muscular?
7. Cita las partes de la estructura de un músculo, comenzando por la más pequeña.
8. ¿Qué parte de la estructura muscular está formada por una sola célula?
9. ¿De qué están compuestos los miofilamentos?
10. Explica brevemente la base de la contracción muscular.
11. Tipos de contracción muscular.
12. ¿Cómo se distribuyen las repeticiones en el sistema fraccionado?
13. ¿Cómo se llama el tiempo que pasa entre dos series?
14. ¿Qué sobrecarga utilizamos para desarrollar la fuerza máxima?
15. ¿Cuántas repeticiones por serie se realizan en un entrenamiento de F. máx.?
16. ¿Qué sobrecarga utilizamos para desarrollar la fuerza explosiva?
17. ¿Qué cualidades físicas se combinan en la fuerza explosiva?
18. ¿Qué otro nombre recibe la fuerza explosiva? Explícalo brevemente.
19. ¿Para qué se utilizan los multisaltos?
20. ¿Qué método de entrenamiento utilizamos en clase para trabajar la fuerza?
21. ¿Qué tipo de fuerza desarrollo al practicar ciclismo?
22. ¿A qué edad aumenta con mayor rapidez la fuerza?
23. ¿A qué edad alcanzamos el máximo nivel de fuerza?
24. ¿Qué es la atrofia muscular?
25. ¿Qué es la hipertrofia muscular?
26. Señala sobre un dibujo del cuerpo humano los siguientes músculos: pectoral, abdominal recto, abdominal oblicuo, deltoides, bíceps, tríceps, cuádriceps, trapecio, dorsal ancho, glúteo mayor, isquiotibiales y gemelos.

4. PUESTA EN PRACTICA DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO.

Toda persona posee como capacidades físicas a la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades es el que determina la condición física individual.

Su condición física está determinada por el juego de conjunto individual de la fuerza, la coordinación, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, las cuales pueden ser mejoradas mediante el entrenamiento.

Así como su condición física está marcada por los esfuerzos diarios, un entrenamiento concreto puede influir sobre facultades desaprovechadas e incluso mejorarlas.

Un entrenamiento razonable mejora las debilidades físicas y contribuye a una armonización de la condición física.

tenemos que tener en cuenta los principios de entrenamiento:

El ejercicio físico a través del entrenamiento se considera como un todo único que se aplica al deportista y repercute en él de forma global: desde un sentido físico, psíquico, intelectual, técnico o inclusive táctico.

Nuestro organismo funciona como algo inseparable, cualquier esfuerzo siempre repercute en nuestro organismo en general



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Principio de la unidad función

El entrenamiento tiene que ser considerado como un todo único que repercute o se aplica a la persona en su globalidad: física, psíquica, intelectual, etc.

Hay que considerar que el organismo funciona como algo inseparable. Cada órgano, aparato y sistema están correlacionados con el otro. De aquí la importancia de prestar atención al desarrollo de los distintos sistemas circulatorio, respiratorio, endocrino, alimentación y de movimiento.

Atendiendo a la unidad del deportista y el trabajo a desarrollar, esto nos va a llevar a los otros principios del entrenamiento.

Principios de la generalidad o multilateralidad.

El entrenamiento debe buscar el desarrollo armónico de todas las cualidades para una vez asentadas las bases, hacer hincapié en una o varias cualidades propias de la especialidad.

Se ha demostrado que todas las cualidades se mejoran más gracias al entrenamiento genérico. Es mucho más fácil acometer un trabajo cuando el deportista posee un bagaje de experiencias motrices básicas, ya que se encuentra en una mejor disposición para afrontar el entrenamiento específico. Se puede decir que un entrenamiento general garantiza el entrenamiento propio de la especialidad.

Principio de continuidad

Tiene que existir una relación entre esfuerzo y descanso para que la adaptación sea óptima. Tras el esfuerzo el organismo debe recuperarse o restablecerse.

Las interrupciones del entrenamiento (lesión, enfermedad, abandono del entrenamiento, etc.) influyen en el descenso del rendimiento según se haya obtenido. Una mejora de rendimiento rápida, baja rápidamente; una mejora obtenida con un trabajo duradero, tarda más en bajar.

Los descansos son necesarios para la recuperación del organismo, pero éstos deben ser los adecuados:

- Descansos largos no entrenan.
- Descansos cortos sobreentrenan.
- Descansos proporcionales permiten el fenómeno de la supercompensación.

Principio de la progresión o del crecimiento paulatino del esfuerzo.

El entrenamiento deportivo se basa en el aumento progresivo del esfuerzo conforme va aumentando la capacidad funcional del deportista:

- Si se mantiene una carga de entrenamiento a un nivel determinado, llegará un momento que no se produzca mejora en el organismo del individuo; se crea un estancamiento en el rendimiento del deportista.
- Surge la necesidad de ir presentando cargas externas, cada vez superiores, hasta solicitudes próximas a los límites de las posibilidades funcionales (tolerancia), para conseguir adaptaciones.
- El crecimiento paulatino del esfuerzo se basa en el aumento del volumen (factor cuantitativo) y el aumento de la intensidad (factor cualitativo).

Principio de la sobrecarga.

Este principio está relacionado con el anterior, salvo:

- No es suficiente con aumentar progresivamente la carga. Llega un momento que para el organismo se adapte a esfuerzos concretos, debe predominar la intensidad de esfuerzo para activar ciertos metabolismos energéticos y plásticos.
- En los primeros años de entrenamiento, el volumen aumenta progresivamente influyendo enormemente en el rendimiento, pero a medida que mejora el nivel del deportista, la importancia del volumen va disminuyendo, tomando importancia el factor intensidad.

Principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

Cuando se realizan esfuerzos físicos (carga de entrenamiento o competición), el organismo reacciona con una disminución de su capacidad funcional.

Para Grosser-Zimmermann "los procesos de adaptación dependen de un esfuerzo óptimo y de una fase de descanso óptima".

Atendiendo a esto, tenemos que considerar:

- Los estímulos han de tener una determinada duración e intensificación para provocar unas determinadas adaptaciones.
- La recuperación, dependiendo de los estímulos aplicados y de la capacidad funcional del individuo, deberá tener un tiempo para que en el organismo se produzca una supercompensación. Este tiempo depende del tipo de esfuerzo o carga de entrenamiento. Así, por ejemplo, un trabajo de velocidad requiere de una recuperación de 24 horas y un mínimo de 48 horas para que se produzca una supercompensación. En un trabajo de resistencia anaeróbica, la recuperación será de 48 horas y 72 horas para su supercompensación.

Principio de la individualidad.

Cada individuo tiene unas características morfofisiológicas, con una capacidad individuo, un desarrollo físico, una edad, etc.

Si se aplica un estímulo a varios individuos, se observará:

- Cada uno tiene una capacidad de esfuerzo distinta.
- Cada uno tiene una capacidad de adaptación y de recuperación distinta.

De esto surge la necesidad de adaptar los ejercicios y entrenamientos a las condiciones de desarrollo y entrenamiento del sujeto.

Cuando el entrenamiento se va haciendo más específico, y cada deportista tiene que acostumbrarse a unos esfuerzos específicos y de gran intensidad, requiere una estricta individualización.

Principio de la estimulación voluntaria o de motivación del deportista.

Para soportar el entrenamiento es necesario ejercitar la voluntad. Si no hay voluntad o predisposición para hacer las cosas, hay cierto rechazo a la actividad. Si la actitud es positiva, se predispone mejor al organismo a realizar el esfuerzo (motivación).

R. Burke considera que las mejoras a través de la actividad física son más específicas cuando el deportista se estimula voluntariamente.

Principio de la especificidad.

Una vez que se han sentado las bases del entrenamiento general o multifacético, se debe desarrollar las condiciones específicas de acuerdo a las características particulares de cada deporte (condición indispensable).

El principio de la especificidad se basa en el hecho biológico de las modificaciones funcionales y morfológicas de aquellos órganos, sistemas que tienen que aportar la parte principal del esfuerzo (se ven afectados por el esfuerzo).

Principio de la transferencia.

El aprendizaje de ciertos hábitos se ve facilitado por la adquisición de otros. Por ejemplo, en el entrenamiento general, unas cualidades se benefician de otras, pero al llegar al entrenamiento específico, esta relación se convierte según los casos en positiva, negativa o neutra.

Habrà una mejora o influencia positiva siempre y cuando la actividad que se realice tenga una relación con los gestos de la especialidad. Así, se habla de transferencia positiva cuando todos los ejercicios y cargas específicas de un deporte (técnicas) han de corresponder a las particularidades (sobre todo, las características de adaptación) biomecánica, morfológicas y funcionales.

Un ejemplo de influencia negativa sería cuando se quiere mejorar la velocidad en el período específico, se dedica mucho tiempo al trabajo de resistencia aeróbica.

Principio de la eficacia.

Este principio nos plantea: ¿Cuándo consideramos que trabajamos eficazmente?. Cuando los medios operativos del entrenamiento fomentan las aspiraciones y posibilidades del deportista capacitándolo para que tenga un buen nivel de rendimiento.

Para que el entrenamiento sea eficaz es necesario considerar los principios vistos hasta ahora. El entrenador debe conocer y saber aplicar los distintos sistemas y métodos de trabajo, así como una perfecta planificación, organización y control del entrenamiento. Sabiendo cuándo y cómo se debe aplicar cada uno.

El entrenamiento deportivo para que sea eficaz debe aplicarse a los esfuerzos de forma adecuada y oportuna, en caso contrario, habrá un estancamiento o descenso del nivel de rendimiento.

Cualquier entrenamiento puede ser ineficaz, cuando el organismo, debido al cansancio o falta de recuperación, es incapaz de dar respuestas al estímulo que incide en él.

El plan de entrenamiento se compone:

- Un objetivo para el plan.
- Numero de sesiones
- Ejercicios con su frecuencia, intensidad, volumen...

5. PRIMEROS AUXILIOS.

La guía de primeros auxilios se encuentra en el apartado de recursos de la pag web de educación física...

o en : http://profex.educarex.es/profex/Ficheros/RiesgosLaborales/Guia_Primeros_Auxilios.pdf

6. LA COMBA. LOS SALTOS.

Este completo ejercicio, no solo trabaja de forma excepcional nuestra capacidad cardiovascular, si no que nos ayuda a ganar resistencia, fuerza y sobre todo a tonificar la parte inferior del cuerpo. Otra de las ventajas de la cuerda el trabajo de coordinacion entre el movimiento del cuerpo y el salto que se realiza para atravesar la cuerda. Se trata pues de un ejercicio muy eficaz, que no consume mucho tiempo y que mejora nuestro estado físico general.

Saltar a la comba

Un ejercicio específico pero que es eficaz, fácil de hacer y que nos permite ahorrar tiempo. Es algo que puedes hacer durante 10 – 15 minutos y sentir el aumento del ritmo cardíaco. Otra ventaja de saltar con la cuerda es que puede ser utilizado como un ejercicio de calentamiento para otros ejercicios ya que es una buena manera calentar los músculos y producir una activación cardiovascular.

Lo único que necesitas para saltar a la cuerda, básicamente, es la cuerda. Eso es todo lo que necesita y se puede utilizar la misma cuerda durante muchos años. Esto también significa que saltar la cuerda es una manera muy barata y fácil.

Ventajas

Cómoda: Podemos transportarla fácilmente y llevarla con nosotros a cualquier parte.

Eficiente: es uno de los mejores ejercicios aeróbicos que existen.

Económica: Una cuerda para iniciados ronda los 10-15 euros en cualquier tienda especializada en artículos deportivos.



Técnicas de salto

1. Coge el agarre de forma ligera cerca del extremo más lejano a la cuerda.
2. Mantén los hombros relajados.
3. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
4. Gira la cuerda con la muñeca a la vez que
5. inicias los saltos, el objetivo es mantener un movimiento suave y coordinado. Al caer apóyate sobre las puntas de los pies.
6. No te dobles, mantén la espalda recta y la cabeza en alto.
7. Los saltos no deben de ser altos para controlar el impacto en las rodillas y los tobillos al tocar el suelo.

La idea es pues bastante simple. Todo lo que tienes que hacer es mantener ambos extremos de la cuerda con fuerza en cada mano. Ahora, manteniendo las manos ligeramente por encima de la cintura mueve la cuerda hacia abajo y cuando la cuerda llegue a tus pies, haz un pequeño salto para dejarla pasar por debajo fácilmente. Recuerda que tus manos no se deben mover arriba y abajo, todo lo que tienes que hacer es mantener el movimiento circular de la cuerda. Tanto si estás saltando con ambos pies al mismo tiempo o con un pie de forma alternativa, los fundamentos siguen siendo los mismos.

Al saltar, asegúrate de que mantienes las rodillas dobladas, esto significa que tendrás un menor impacto contra el suelo, lo que podría ser potencialmente dañino para tu cuerpo.

Aunque esto suena muy fácil, los primeros días puede ser un poco difícil ya que la coordinación del salto con el movimiento de la cuerda puede requerir un poco de práctica para perfeccionar la técnica.

Así que no te preocupes si la cuerda se enreda en los pies de las primeras veces. Le sucede con todo el mundo. Lo importante es no rendirse y seguir practicando hasta que sea perfecto.

BENEFICIOS

- 1 Saltando con la cuerda tonifica los músculos de las piernas, las fortalece y las hace flexibles. Además, aumenta la agilidad y el equilibrio.
- 2 También el tono de las manos, los hombros y los brazos mientras hace cada bucle cada vez que saltas. No te das cuenta, pero también se implican tus extremidades superiores en el círculo del movimiento.
- 3 Se contraen también los músculos del abdomen a medida que saltas.



Dos aspectos a tener en cuenta

En primer lugar, asegúrate de que la cuerda es de una longitud adecuada.

Las cuerdas cortas no se pueden utilizar por razones obvias, ya que requerirían movimiento de los brazos más largos para conseguir el paso de la cuerda bajo los pies. Las que son más largas de lo necesario también deben evitarse, ya que son más difíciles de controlar y la superficie de impacto con el suelo es mayor por lo que requieren más fuerza para moverlas. Una buena forma de encontrar tu longitud adecuada es coger la cuerda por los extremos y pisarla con los dos pies juntos; debes ser capaz de llevar las manos a la altura de las axilas.

En segundo lugar, nunca saltes sobre los talones.

Los talones no deben tocar siquiera el suelo mientras se está saltando a la cuerda. Utiliza únicamente las puntas de los pies. Asimismo, no se salta demasiado alto, si lo haces puedes agotarte rápidamente e incluso provocar daños en los músculos de la pantorrilla

7. PRUEBAS FISICA A REALIZAR

CAPACIDAD FISICA	PRUEBA	DESCRIPCION
RESISTENCIA	Carrera continua	Correr de manera continua durante 20 minutos de forma continua y constante, por detrás de los conos situados en el patio.
FUERZA	Lanzamiento balón medicinal	Lanzar un balón medicinal a una distancia. Balón de tres kg. para chicos y chicas, los pies deben permanecer quietos y lineados, se realizan dos intentos y se anota el mejor de los dos.
	Salto horizontal a pies juntos	Posición de parados se realiza un salto con los dos pies simultáneos, separados a la altura de los hombros, para caer con los dos pies a la vez y juntos.
VELOCIDAD	40 m.l.	Correr en el menor tiempo posible la distancia de 40 m. Se puede salir con un pie adelantado sobre el otro y con el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante.
	Agilidad 4 m.	Correr 4 veces la distancia de 4 m en el menor tiempo posible.
FLEXIBILIDAD	Cajón de flexibilidad	Colocar los pies sobre el pie del banco sueco, con las manos extendidas y los pis juntos. El movimiento de las manos debe ser lento y mantenido, sin flexionar las piernas. Se realizan dos intentos y se anota la mejor marca..