

TRABALLO RECUPERACIÓN 2ª AVALIACIÓN

Bo día: Espero que esteades ben. Os informo do traballo de recuperación para os que tendes suspensa a 2ª avaliación.

O traballo ten 2 partes: 1ª un quecemento específico de forza, seguindo as pautas recollidas nos apuntes e traballadas na clase. Cada exercicio irá coa súa correspondente imaxe/debuxo, indicando duración/repeticións e obxectivo do exercicio. Tende en conta a duración, intensidade e pautas totáis do quecemento.

A 2ª parte do traballo é a elaboración dun adestramento de forza personalizado (para vos) de 15 exercicios. Cada exercicio coa súa imaxe, indicando sistema de adestramento, músculo/s traballados, duración/repeticións. Nun dos exercicios indicaredes os músculos agonistas, antagonistas e fixadores.

Data de entrega ata o venres 22 de Maio. Mandádeos a o correo eisermann@edu.xunta.es.

Calquer dúbida ou problema poñédevos en contacto connigo.

Un saúdo e moito ánimo.

PAUTAS PARA O TRABALLO DE QUECEMENTO.

1. Lembra que debe ser un quecemento específico para o adestramento de forza que vas a deseñar, co cal debe ter as partes do adestramento específico recollidas nos apuntes.
2. Ten en conta a duración total do quecemento para distribuir e seleccionar os exercicios en cada parte. Non se pode sobre pasar a duración total nin quedar escaso.
3. Explica ben cada exercicio, non esquezas indicar a duración/nº de repeticións en cada un (sempre seguindo as pautas que marcan os apuntes) e inclúe a imaxe/debuxo correspondente.
4. Na parte de estiramientos debes incluír imaxe/debuxo e ademáis do tempo/nº de rep. Tamén debes incluír o músculo/s que se estiran.
5. Busca exercicios variados e orixináis. P.e. para facer mobilidade articular non inclúas sempre as típicas circunduccións de nocellos, xeonllos, pescozo... etc.
6. Consulta os apuntes para non cometer erros na distribución das fases, reparto de tempo, intensidade dos exercicios...

EXEMPLO DE EXERCICIOS DE QUECEMENTO PARA CADA PARTE

FASE 1

ACTIVACIÓN CARDIORRESPIRATORIA

XOGO DE PERSECUCIÓN: PELOTA ASASINA

OBXECTIVO: Activación do sistema cardiorrespiratorio, incremento da f.c., incremento da temperatura corporal, activación do sistema músculo-esquelético.

DURACIÓN/REP: 6´

EXPLICACIÓN: 3-4 alumnos/as da clase persiguen ao resto cun balón namán. Ao que lle dean co balón pasa a perseguir e o perseguidor queda liberado para poder escapar. Non está permitido lanzar o balón.



FASE 2

DESPRAZAMENTOS VARIADOS

CARRERA CARA ATRÁS

OBXECTIVO: Activación do sistema músculo esquelético.

DURACIÓN: 10´



FASE 3

MOBILIDADE ARTICULAR

INCLINACIÓN LATERAL DO TRONCO alternando dereita-esquerda

OBXECTIVO: Acondicionar e activar as articulacións e musculatura da cadeira

REPETICIÓN: 12 VECES (6 de cada lado)



FASE 4

ESTIRAMENTOS

OBXECTIVO: Acondicionamento muscular

DURACIÓN: 10´ con cada perna

MÚSCULO/S: Glúteo e Psoas.



FASE 5

EXERCICIOS ESPECÍFICOS

SALTOS DE RANA: Atravesar de 4 ou 5 saltos en cuclillas unha distancia determinada.

OBXECTIVO: Activar de xeito máis intenso a musculatura das pernas (cuádriceps, glúteos e xemelgos)

REPETICIÓN: 2 rep.



EXEMPLO DE EXERCICIO DO ADESTRAMENTO DE FORZA DE FORZA



SISTEMA DE ADESTRAMENTO: SOBRECARGAS

TIPO DE FORZA: RESISTENCIA

REP/DURACIÓN: 15 REP. CON CADA PERNA

MUSCULO/S: GLÚTEO, ISQUIOTIBIAIS

RECORDA QUE **O ADESTRAMENTO O DEBES PERSONALIZAR** DE ACORDO CO TEU NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA E DOS TEUS OBXECTIVOS.

PERSONALIZAR REFÍRESE A SELECCIONAR OS EXERCICIOS, A DURACIÓN E REPETICIÓNS DE ACORDO COAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS E NECESIDADES.