

O traballo ten dúas partes:

A 1ª consiste na elaboración dunha ficha de quecemento específico, na que se debe citar para que deporte/actividade se realiza, descripción de cada exercicio con imaxes/debuxo, duración, obxectivo de cada exercicio. Debe seguir as pautas en canto a duración, fases, intensidade etc... recollidas nos apuntes.

2ª parte: elaboración dunha ficha de estiramientos para o traballo de flexibilidade. 20 estiramientos, cada un acompañado da súa imaxe/debuxo correspondente, indicando o sistema de adestramento que se aplica, o musculo ou músculos que se estiran, a duración de cada esitramento. Consultade os apuntes.

A data límite de entrega é o 29 de maio. Os traballos deben enviarse a este correo: eisermann@edu.xunta.es

Calquer dúbida podedes poñervos en contacto conmigo. Un saúdo e ánimo.

EXEMPLO DE EXERCICIOS DE ESTIRAMENTO PARA O ADESTRAMENTO DE FLEXIBILIDADE

SISTEMA DE ADESTRAMENTO: ACTIVO
MÚSCULO/S: GLÚTEOS
DURACIÓN/REP.: 20" 2 VECES CON CADA PERNA



SISTEMA DE ADESTRAMENTO: PASIVO
MÚSCULO/S: GLÚTEOS
DURACIÓN/REP.: 20" 2 VECES CON CADA PERNA



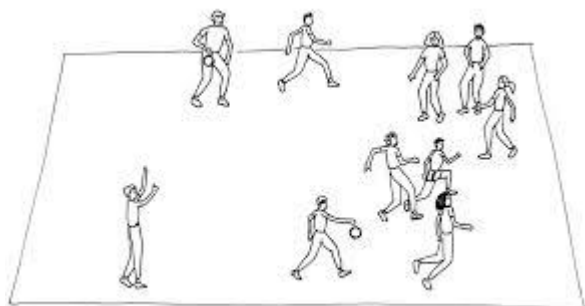
PAUTAS PARA O TRABALLO DE QUECEMENTO.

1. Lembra que debe ser un quecemento específico para o adestramento, actividade ou deporte que elixas, co cal debe ter as partes do adestramento específico recollidas nos apuntes.
2. Ten en conta a duración total do quecemento para distribuír 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 orixinaís. 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 distribucións das fases, reparto de tempo, intensidade dos exercicios...

EXEMPLO DE EXERCICIOS DE QUECEMENTO ESPECÍFICO DE BALONCESTO 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: 5-7 alumnos/as da clase persiguen ao resto botando un balón. Ao que pillen ou toquen pasa a perseguir e o perseguidor queda liberado para poder escapar.

O espacio debe ser reducido para evitar poder escapar moi lonxe e dar facilidade aos perseguidores.

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

REPETICIÓNs: 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

TIROS E ENTRADAS A CANASTRA: Realizar varis entradas e tiros a canastra dende diversos ángulos e distancias

REPETICIÓNs: 3´



• DERECHA

IZQUIERDA