

Actividade Física e saúde

O quecemento.....	2
A Introducción.....	2
B Funcións do quecemento.....	2
C Duración.....	2
D Tipos de quecemento.....	2
1 Xeral.....	2
a Mobilidade articular.....	2
b Activación.....	3
c Ritmo.....	3
d Estiramementos.....	3
2 Específico.....	3

ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

O QUECEMENTO.

A INTRODUCCIÓN.

O quecemento é un conxunto de exercicios, xogos, etc levadas a cabo de xeito previo á parte principal da actividade física coa finalidade de que o noso organismo pase dun estado de repouso relativo a un de actividade.

O obxectivo é acadar, de xeito progresivo, o nivel de actividade desexado. Permitindo a adaptación de tódolos sistemas corporais ao traballo a desenvolver.

B FUNCÍONS DO QUECEMENTO.

As funcións son:

1. Evitar lesións no aparato locomotor.
Preparando músculos, tendóns, ligamentos e articulacións para o exercicio a realizar.
2. Mellorar o rendemento deportivo.
Incrementando a resposta dos sistemas cardio-respiratorio e muscular
3. Activar o sistema nervioso.
Para mellorar a resposta dos nervios favorecendo a contracción muscular.
4. Aumentar a motivación e concentración.
Ir adoptando unha actitude centrada cara aos requisitos da actividade a facer.

C DURACIÓN.

A duración dependerá de varios factores:

1. Canta máis **idade** máis tempos e progresividade é precisa.
2. A xente con pouca **condición física** dedícaralle menos tempo que a de moita condición física para evitar cansanzos de cara a actividade.
3. Pola **mañá** é preciso desenvolver o quecemento por máis tempo que pola tarde.
4. O **frío** tamén fai preciso un grado máis alto de progresividade nos exercicios así como de máis tempo.

D TIPOS DE QUECEMENTO

Hai dous tipos de quecemento:

1 Xeral:

É de carácter obrigado para tódalas actividades físicas. Nel prepáranse os grupos musculares máis importantes, articulacións e sistema cardiorespiratorio. Ten as seguintes partes:

a **Mobilidade articular.**

A mobilidade articular é o máximo rango de movemento que pode ter unha articulación -as partes móbiles por onde o corpo é quen de dobrar-

As articulacións tamén teñen que formar parte activa do quecemento para evitar lesións e mellorar o seu rendemento. Para isto faremos movementos suaves, a unha velocidade baixa buscando o máximo rando de movemento de cada articulación do corpo. Deberemos levala ao seu máximo percorrido sen notar dor algunha.

Para evitar esquecementos de articulacións é recomendable comezar dende abaixo cara arriba así traballaremos: Nocellos, xeonllos, cadeira, tronco, ombreiro, cóvado, pulso -e dedos-, e colo.

b Activación.

Esta parte está enfocada a unha posta en marcha do sistema cardiorespiratorio, buscando un incremento do fluxo sanguíneo nos pulmóns e músculos para ir mellorando o rendemento. Asemade o corazón adaptase a futuros requerimentos de intensidade.

A activación pódese facer de innumerables xeitos mais sempre mediante exercicios de carácter continuo -trote, bici, tapíz rodante, remo en banco móbil, etc- a unha intensidade media baixa. Como referencia podemos tomar a fala, durante esta fase deberemos de ser quen de **falar con normalidade** durante a realización do exercicio.



c Ritmo

Consta de series de aceleracións, sprints ou progresións con descanso abundante entre elas para incrementar o traballo cardíaco de xeito progresivo. Por exemplo 4 diagonais á pista ao 90%-95% volvendo polo bordo da mesma con camiñar pausado.

d Estiramientos

Estiramientos estáticos duns 15"-20" dos principais grupos musculares do corpo.

2 Específico.

Nel preparamos a musculatura específica da actividade a realizar mediante exercicios da mesma, por exemplo entradas a canasta para baloncesto.

Os exercicios especiais do quecemento varían dun deporte a outro. Como o seu nome indica, son aqueles exercicios moi semellantes aos que se dan na actividade a realizar todos propios do deporte.

Educación Física
Xabier Villarrenaga

