

O QUECEMENTO

O quecemento son un conxunto de exercicios físicos que facemos co fin de preparar o noso organismo (músculos, corazón, pulmóns, etc.) para realizar despois un esforzo maior.

Cun bo quecemento acadaremos un mellor rendemento e evitaremos posibles lesións musculares (esguinces, rotura de fibras,...) durante a actividade física.

Cun bo quecemento activamos positivamente todos os músculos, articulacións e órganos que van intervir na actividade, aumentando a temperatura do corpo e preparando a mente para o esforzo que imos desenvolver.

O quecemento realízase sempre ao inicio da actividade (ao comenzo da clase ou antes dun encontro deportivo). Deberá durar entre 3 e 10 minutos.

O quecemento debe de ser en todo momento activo e constará das seguintes fases:

1º. Exercicios xerais: pescozo, ombros, brazos, pulso, tronco, pernas, xeonllos, nocellos.

2º. Carreira suave durante 3/4 minutos con cambios de direccións: adiante, atrás, lateral e con movemento doutras articulacións (balanceos de brazos, cruce de pernas, elevación de xeonllos,...)

(*). esta segunda fase do quecemento tamén pode ser substituída por un xogo.

3º. Estiramientos. Estiramos os músculos ata sentir unha leve tensión e mantemos a posición 10/20 segundos. Non pode haber dor. Non realizaremos rebotes. Respiramos lentamente e con naturalidade.

4º. Exercicios específico. Se imos traballar algún membro con especial intensidade debemos de realizar un quecemento específico dos músculos que interveñen especificamente nesa actividade. Por exemplo se imos xogar ó baloncesto teremos que facer uns exercicios específicos de brazos, pulso, dedos...

NA PARTE DE ATRÁS DESTA FICHA TES A MOSTRA DUN QUECEMENTO QUE HOXE DIRIXIRÁ O MESTRE. ESTATE ATENTO PORQUE, DURANTE AS SEGUINTESES SESIÓNS, SEREDES TIE OS TEUS COMPAÑEIROS OS ENCARGADOS DE DIRIXIR O QUECEMENTO. PARA ELO TERÁS QUE CONFECCIONAR UNHA FICHA PARECIDA Á QUE CHE MOSTRA O PROFESOR.

QUECEMENTO DIRIXIDO

1. EXERCICIOS XERAIS.

1.1. Exercicios de pescozo. Movementos con suavidade.

- A dereita, a esquerda.
- A un lado e ó outro.
- Adiante e atrás,
- Xiro completo nun sentido e no outro.

1.2. Exercicios de ombros.

- Circunducción de ombros adiante/atrás.
- Arriba e abaixo. O mesmo tempo e alternativamente.

1.3. Exercicios de brazos e pulso.

- Brazos en cruz, realizar círculos pequenos e ir aumentando o diámetro. Adiante/atrás.
- Brazada adiante/atrás.
- Circunducción de brazos un arriba outro abaixo.
- Rotacións do pulso a un sentido e ó outro.

1.4. Exercicios de tronco e pernas.

- Balanceos de man ó pé contrario.
- Circunduccións de tronco.
- Patada por diante do corpo.

1.5. Exercicios de xeonllos e nocellos.

- Rotación de xeonllos cara a dentro/fóra.
- Xirar os nocellos.
- Flexión extensión de nocellos.

2. CARREIRA SUAVE

- * Carreira de fronte con circunducción de brazos adiante/atrás.
- * Carreira lateral en un e outro sentido.
- * Carreira lateral cruzando pernas.
- * Carreira atrás.
- * Carreira de fronte cruzando os brazos por diante e por detrás do corpo.
- * Carreira elevando talóns.
- * Carreira elevando xeonllos.
- * Carreira suave con circunduccións de tronco.
- * Corremos tocando con cada man o pé contrario.
- * Carreira e cada 5 pasos flexión de pernas e salto levantando brazos.
- * ...

3. ESTIRAMENTOS.

