

# Àrea d'Educació Física

1. Qualitats físiques bàsiques.
2. Principis d'adaptació, continuïtat, progressió.
3. Càlcul de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat).
4. L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.
5. Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física.
6. La columna vertebral: característiques i estudi del moviment.
7. Tècniques de respiració.
8. L'alimentació i la hidratació en la pràctica de l'activitat física.
9. Tècnica de carrera

# 1.-Qualitats físiques bàsiques:

## 1.1.Resistència:

- Resistència aeròbica i anaeròbica



## 1.2.Velocitat:

- Velocitat de reacció
- Velocitat de contracció
- Velocitat de moviment



## 1.3.La flexibilitat

- La mobilitat de les articulacions
- L'elasticitat dels músculs

## 1.4. força

- Força explosiva o potència
- Força- resistència
- Força màxima

## 2. Principis d'adaptació, continuïtat, progressió

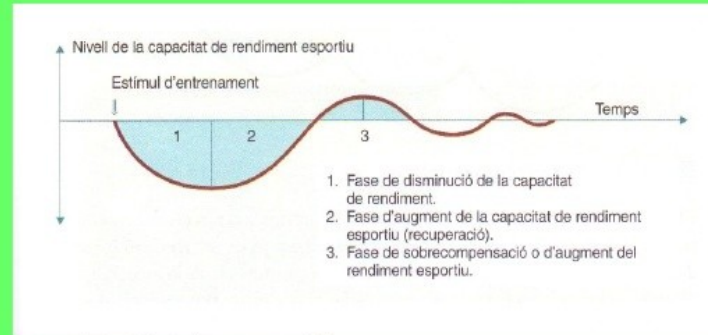
### 2.1.Principi d'adaptació

### 2.2.Principi de progressió

### 2.3.Principi de continuïtat

## 2.-Principi d'adaptació.

El cos és capaç de millorar el rendiment per efecte de l'entrenament, després d'un període de repós



# 3. Càlcul de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat)

3.1. INTENSITAT

3.2. VOLUM

3.3. CÀRREGA DE TREBALL



# 4. L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs

## 4.1. ESCALFAMENT

### 4.2. Factors a tenir en compte

-DURADA:

-INTENSITAT:

-REPETICIONS:

-PAUSES

### 4.3. Parts a realitzar durant l'escalfament

1. - Carrera continua:

2. - Exercicis de mobilitat general o global (braços, cames i tronc).

3. – Estiraments:

4. - Part específica, segons l'esport

## 5.- Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física

Dutxa

calçat

equipació



# 6.- La columna vertebral: característiques i estudi del moviment

6.1.CURVATURA la columna vertebral presenta 4 corbes :

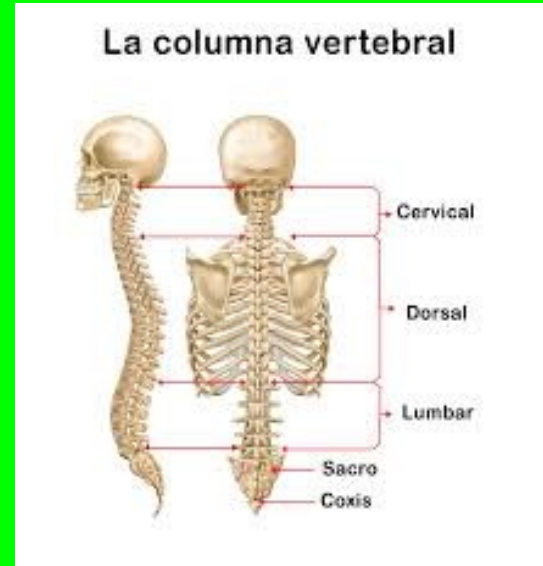
la columna sacra,

lordosi lumbar

cifosis dorsal

lordosi cervical

6.2.CARACTERÍSTIQUES I MOVIMENTS



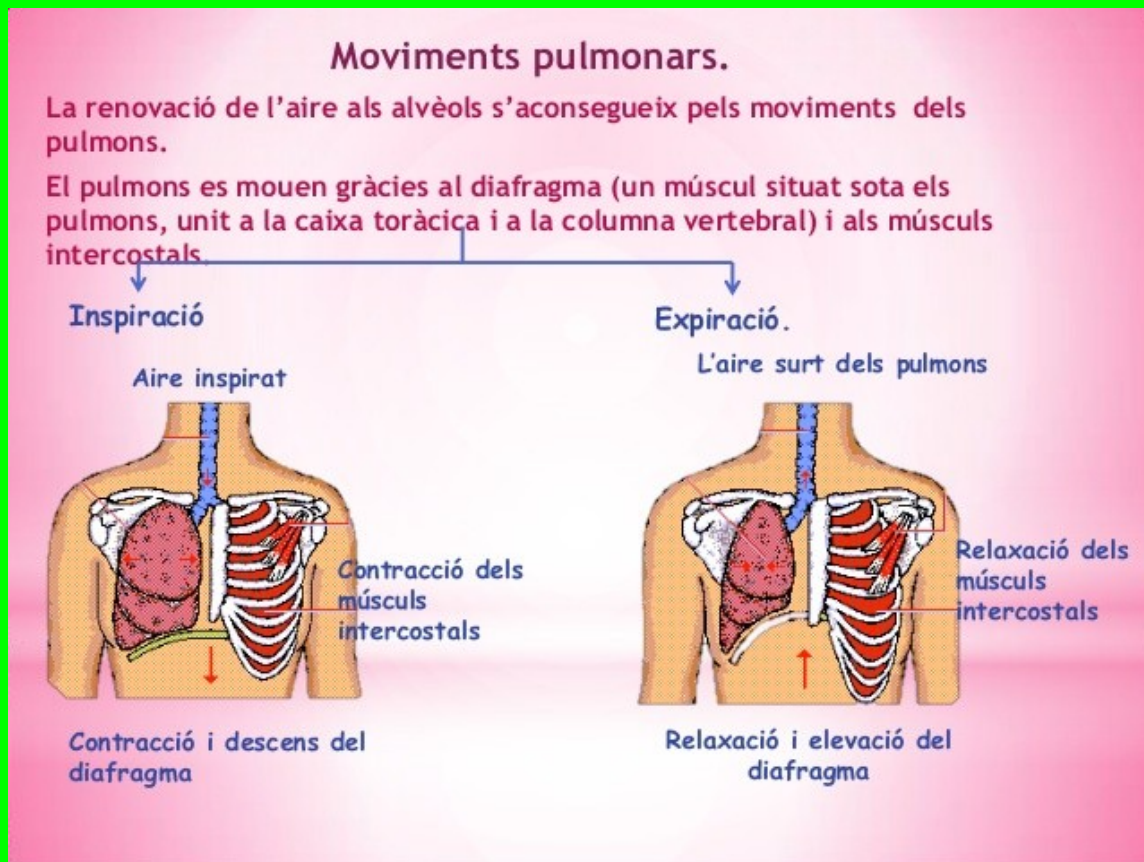
# 7.-Tècniques de respiració

7.1.- La inspiració:

7.2.- L'expiració

7.3. Anatòmicament hem de distingir entre dos tipus de respiració:

- la respiració toràctica i
- l'abdominal (diafragmàtica)





# 8.- L'alimentació i la hidratació en la pràctica de l'activitat física

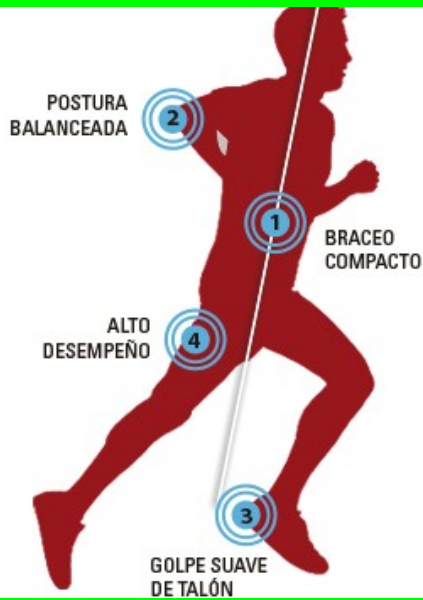
8.1.. QUÈ HEM DE MENJAR?

8.2. LA IMPORTÀNCIA DE LA HIDRATACIÓ



# 9.- CÓRRER o LA TÈCNICA DE CÓRRER

- Aconseguir major economia de moviments.
- Augmentar la força muscular de les cames per córrer.
- 9.2.- La carrera
  - Suport
    - Recepció o Impacte
    - Tracció
    - Impuls
  - Vol
    - Recollida de la cama per darrere:
    - Elevació de la cama per davant
    - Descens de la cama
- 9.3.- Freqüència i amplitud
- 9.4.- La influència dels braços en la carrera
  - Equilibrar les rotacions de maluc i tronc
  - Col·laborar en una major impulsió.



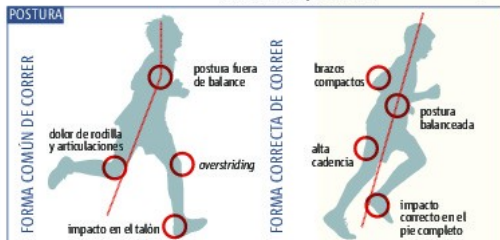
### Fases de la carrera



# CÓMO DEBES CORRER

Metro analiza cuál es la manera correcta de realizar tu carrera diaria.

**LESIONES MÁS COMUNES AL CORRER** Lista de lesiones por correr y sus porcentajes de ocurrencia



FUENTE: RUNNERSWORLD.CO.UK; RUNNERSWORLD.COM; CROSSFITBIOMECHANICS; ENDOMONDO; DANIEL LIEBERMAN/BAREFOOTRUNNING.FAS.HARVARD.EDU; ENDURALAB.COM; US ARMY MEDICAL DEPARTMENT JOURNAL OCT-DEC 2012

**16%**  
SHIN SPLINTS  
Síntomas: Dolor en la espinilla  
Tratamiento: Reposo, hielo y tomar un medicamento antiinflamatorio



## POSTURA

- Correr derecho hace que el ejercicio sea más eficiente y controla la respiración.
- Pecho adelante y hombros hacia atrás y relajados.

**TIP:** Concéntrate en mantener la cabeza erguida. Mire hacia adelante y no hacia el suelo.

## RESPIRACIÓN

- La respiración profunda y rítmica es más eficaz para absorber oxígeno, ayudando al cuerpo a relajarse.

## BRAZOS

- Los codos flexionados a 90 grados permiten que el movimiento del brazo venga de los hombros y no de los antebrazos (más eficiente).

## PIES

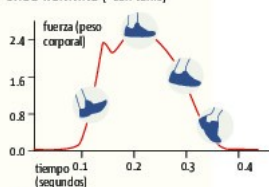
- **NO OVERSTRIDING:** Asegúrese de que el pie no aterrice en frente de la rodilla. *Overstriding* ocurre cuando el pie aterriza en frente del centro de gravedad. El pie debe aterrizar directamente en la parte delantera de la rodilla.

- Evite golpear el suelo con el talón. El pie de una persona golpea el suelo con 2-3 veces la fuerza del peso corporal.

- Pise rápidamente; esto reduce el riesgo de lesión y aumenta su velocidad.

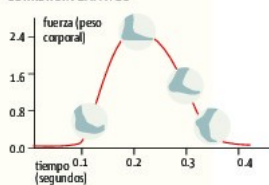
## COMO MOVER TUS PIES

SHOD RUNNING (\*con tenis)



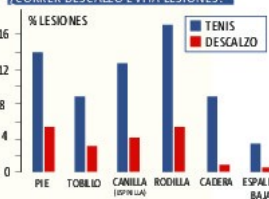
- El pie debe señalar el suelo antes de golpearlo.
- Cuando el talón es lo primero en tocar el suelo, el cuerpo recibe un gran impacto.
- Shock del impacto inicial: por cada 50 milisegundos, el impacto es de 1.5 a 3 veces el del peso corporal; este impacto ocurre hasta 1,000 veces por milla.

## CORRER SIN ZAPATOS



- El pie está relajado antes de tocar el suelo.
- El impacto en el suelo se distribuye de manera pareja.
- Shock del impacto inicial: 0 x peso corporal.

## ¿CORRER DESCALZO EVITA LESIONES?



DISEÑO: MIA KORAB

TEXTO: ANTHONY JOHNSTON TRADUCCIÓN: KARLA FIGUEROA GONZÁLEZ

# TÉCNICA DE CARRERA

## La técnica de carrera, clave

Los africanos, que pisan con la parte delantera del pie, tienen una mayor eficiencia y economía de carrera.

### ■ Con el talón EUROPEA

Se encorva el cuerpo, inclinándose hacia delante.

La cintura se flexiona



Primera zona de apoyo

La zancada es más larga pero se pierde poder de reacción.

### EL IMPACTO

Es tres veces el peso corporal, por lo que se transmite tensión a tobillo, rodilla y cadera.



### ■ Con la punta AFRICANA

El cuerpo se estira y se mejora el ritmo de zancada.

Facilita la carrera.



Primera zona de apoyo

La zancada se acorta y no se pierde aceleración.

Aumenta la eficiencia y se reduce la posibilidad de lesión.



### 1 ESTABILIDAD

La carrera entra en un ritmo suave y constante.

### 2 REBOTE

El pie amortigua mejor la pisada y la energía del rebote se utiliza de forma más eficiente en la siguiente zancada.

### 3 NATURAL

El movimiento entre pie y tobillo se produce sin tensiones.



hombros y cuello relajados

mirada al frente

brazos en ángulo de 90

manos en agarre abierto

brazos pegados al torso

pierna lanzada hacia atrás

rodillas ligeramente elevadas

zancada rápida y corta

aterrizaje con mediopié

PRIMER CONTACTO CON EL MEDIO PIE



PRIMER CONTACTO CON EL TALÓN



WWW.GIGANTSFIT.COM