

UNIDADE DIDÁCTICA 1

O QUECEMENTO

Nº sesións: 2

Orde na programación: 1 de 8

Temporalización: Setembro 2015

Palabras clave:

Quecemento, mobilidade articular, actividade cardíaca, respiración, actividade muscular.

CONTIDOS TEÓRICOS:

1. Quecemento. Definición.
2. Finalidade do quecemento.
3. Beneficios do quecemento.
4. ¿Que pasa cando quecemos?.
5. Tipos de quecemento.
6. Estrutura básica do quecemento.
7. Guión de traballo: PROPOÑO O MEU QUECEMENTO.
8. Referencias.

1. QUECEMENTO. DEFINICIÓN

O quecemento deportivo é un conxunto de exercicios de tódolos músculos e articulacións ordenados dun modo gradual e progresiva, coa finalidade de preparalo organismo para un mellor rendemento físico e para tentar evitar posibles lesións deportivas.

2. FINALIDADE DO QUECEMENTO.

O quecemento consiste en realizar unha serie de tarefas que provocan un aumento da temperatura corporal e da eficiencia muscular. A súa intensidade incrementarase gradualmente, é dicir, ao principio quéntase con exercicios de baixa intensidade e logo con exercicios de alta intensidade, para non forzar ao corpo e ir preparándoo ós poucos.

A finalidade do quecemento é conseguir que o noso corpo alcance un nivel de funcionamento adecuado de forma paulatina. Dese modo ao iniciar unha actividade poderemos render ao máximo e ademais previr posibles lesións.



3. BENEFICIOS DO QUECEMENTO.

Entre os beneficios xerais do queceamento atópanse:

- Mellora as posibilidades orgánicas de tipo fisiolóxico e físico.
- Mellora o movemento corporal ao afectar á coordinación e o equilibrio.
- Mellora a actividade cardíaca e a respiración.
- Mellora a actuación na actividade.
- Prevén lesións ó protexer os músculos e as articulacións.

Sobre o organismo:

- Aumento da temperatura corporal, que nun adulto, pode subir por encima dos 38,5 °c.
- Aumento do rego sanguíneo e da irrigación dos músculos, o que proporciona maior aporte de osíxeno e evacuación do dióxido de carbono.
- Aumento da actividade pulmonar e mellora na utilización do osíxeno.
- Aumento da velocidade de contracción muscular.

4. ¿QUE PASA CANDO QUECEMOS?

O ritmo do corazón e a respiración aumenta. Iso seguramente é o principal signo de que o corpo se está adaptando ó esforzo progresivo ó que se ve sometido. Por outro lado, os músculos comezan a funcionar de xeito máis eficiente, xa que chegan a eles máis nutrientes é osíxeno. As contraccións musculares vólvense máis fluídas e eficientes. Do mesmo xeito, o funcionamento das articulacións vese tamén favorecido polo mesmo motivo: o movemento provoca un aumento da lubricación nas articulacións o que favorece unha maior mobilidade articular.

Pero non so temos unha mellora orgánica cando realizamos un queceamento. As nosas habilidades coordinativas e técnicas tamén melloran. Isto sucede porque, o cerebro tamén se ve afectado deste proceso e unha das consecuencias é que o individuo se centra mellor nas tarefas que está realizando e que posteriormente vai a realizar. Isto chámase ***focalización da atención.***

Unha vez rematado o queceamento, si está ben realizado, estaremos en condicións de afrontar os retos deportivos que teñamos en fronte, nas mellores condicións que o noso nivel de rendemento nos permita.

5. TIPOS DE QUECEMENTO.

Con carácter xeral pódese falar de:

- **Queceamento xeral:** É o que prepara o corpo, cunha intensidade baixa, para realizar unha actividade física determinada. Non está orientado a ningunha modalidade ou actividade concreta.
- **Queceamento específico:** É o tipo de queceamento dirixido á práctica dalgún deporte e que se ocupa dalgunha ou algunhas partes do corpo especificamente. En moitos deportes unha parte do tempo emprégase en realizar actividades de queceamento coa pelota ou con algún material.



6. ESTRUCTURA BÁSICA DUN QUECEMENTO

Aínda que non existe unha única forma de abordar un quecemento, podemos distinguir unha serie de “pasos” que hai que respectar cando deseñamos os exercicios de quecemento.

1. **Mobilidade articular:** trátase de quecer os distintos segmentos corporais. Utilízanse movementos das principais articulacións seguindo unha orde lóxica, ben ascendente ou descendente (nocellos, xeonllos, cadeira, etc).
2. **Desprazamentos:** dirixido a provocar que os músculos cheguen a unha mínima temperatura para poder realizar outras tarefas máis esixentes. Utilízanse diversos exercicios onde o desprazamento é o elemento principal: carreira continua, pasillos, oleadas,...
3. **Xogos de activación:** a través da proposta de xogos que permitan unha participación global e de máis alta intensidade das diferentes estruturas corporais.
4. **Estiramientos:** manterse nunha posición de 6 a 12 segundos sen chegar a ningún tipo de dor. Para evitar a lesión, non se deben facer rebotes nin movementos bruscos.
5. **Quecemento específico:** segundo o tipo de actividade ou deporte para o que esteamos quecemento, haberá que dedicar unha parte do quecemento a facer xestos que se parezan ós da actividade ou deporte en cuestión.

7. Guión de traballo: PROPOÑO O MEU QUECEMENTO.

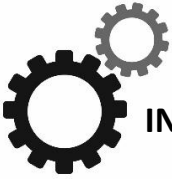
Tal e como comentamos en clase, a primeira tarefa que teredes que afrontar neste inicio de curso está relacionada co quecemento. Cada grupo de traballo vai a exercer de “adestradores”, comezando a vosa labor pola tarefa que estamos tratando nestas follas: **Deseñar e propoñer un quecemento.**

Para iso, prepareivos unha guía-estrutura de traballo, onde deberedes incluír as vosas propostas para compartir cos vosos compañeiros. Lembra que deberedes diferenciar perfectamente as partes que arriba vos indicaba e incluír nelas as actividades adecuadas.

¿Como se van a valorar as vosas propostas?

- | | |
|---|---------|
| ▪ Entrega da ficha | 2,5 PTS |
| ▪ Limpeza, estrutura e orde na presentación. | 2,5 PTS |
| ▪ Coherencia na selección das tarefas/xogos/actividades | 2,5 PTS |
| ▪ Adecuación os minutos asignados para cada parte | 2,5 PTS |





INSTRUCCIÓN PARA REALIZALO TRABALLO:

- Lee con atención a información que che paso nestas follas, para familiarizarte coa materia que estamos tocando.
- Na clase, sortearemos as quendas de participación. Anota na túa axenda ó día/hora na que terás que compartir a túa proposta.
- Prepara co teu compañeiro/a TODO o que vaiades a facer na clase. Non está de máis incluso que o simuledes, para comprobar o tempo que vos leva e si as tarefas que vaiades a propoñer se poden facer sen problemas.



REALIZAR A PROPOSTA SEN PREPARAR E IGUAL QUE NON FACER NADA

“Al no preparase, se está preparando para fracasar”

Benjamin Frankling

- Utilizade a ficha que vos paso nestes apuntes para estruturala vosa proposta. Nela tendes que indicarme os nomes da parella de adestradores, curso e clase. Ademais, vedes que a ficha esta dividida nunha serie de 4 filas. Cada unha delas correspóndese cunha parte esencial do quecemento que xa vimos en clase. En cada unha delas, precísase unha serie de tarefas.
- Podedes engadir tamén algunha gráfica que consideredes oportuna para aclarar as tarefas que ides a manexar (debuxos de posicións no espazo, recordatorios de execucións, distribucións de grupos, esquemas,...).
- Unha vez que teñades a ficha cuberta, o día que vos toque realizalo quecemento en clase, entregádesma. Fixádevos que unha parte importante da cualificación desta tarefa está relacionada coa presentación. **NON FICHAS ROTAS, MANCHADAS, ROIDAS, TACHADAS OU ARRUGADAS**, por favor!
- Lembra que, dado o escaso tempo que temos de clase, a vosa proposta de quecemento non pode superalos 10 minutos, como máximo, do tempo da sesión. É importante que marqueades na casiña correspondente, canto tempo estimades que vai a durar cada parte.
- E xa por último, cando nos toque expoñela nosa proposta, tentade desfrutar, cun papel totalmente distinto o que estades acostumbrados. Pasádeo ben, divertídevos, e así, todos nos divertiremos aprendendo cousas novas!!



DESEÑO O MEU QUECEMENTO			
NOMES DO GRUPO		CURSO:	
		CLASE:	

1. <input type="text"/>	Tempo:
<input type="text"/>	Debuxa neste espazo os gráficos que precisas para axudarte

2. <input type="text"/>	Tempo:
<input type="text"/>	Debuxa neste espazo os gráficos que precisas para axudarte

3. <input type="text"/>	Tempo:
<input type="text"/>	Debuxa neste espazo os gráficos que precisas para axudarte

4. <input type="text"/>	Tempo:
<input type="text"/>	Debuxa neste espazo os gráficos que precisas para axudarte

8. REFERENCIAS.

O texto incluído nestes apuntes está extraído de parágrafos de Wikipedia. Foron sometidos a unha adaptación adecuada para encaixalos coas vosas necesidades e ampliados nos puntos que o requirían.

As imaxes foron extraídas do buscador Google e as iconas, son de elaboración propia.

É moi importante que, cada vez que utilicedes material que non é de elaboración propiamente vosa, mencionen o lugar (físico ou virtual) de onde foi extraído.

