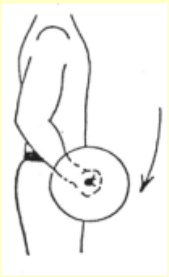
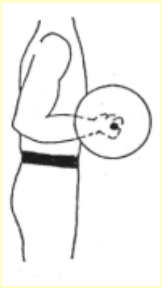
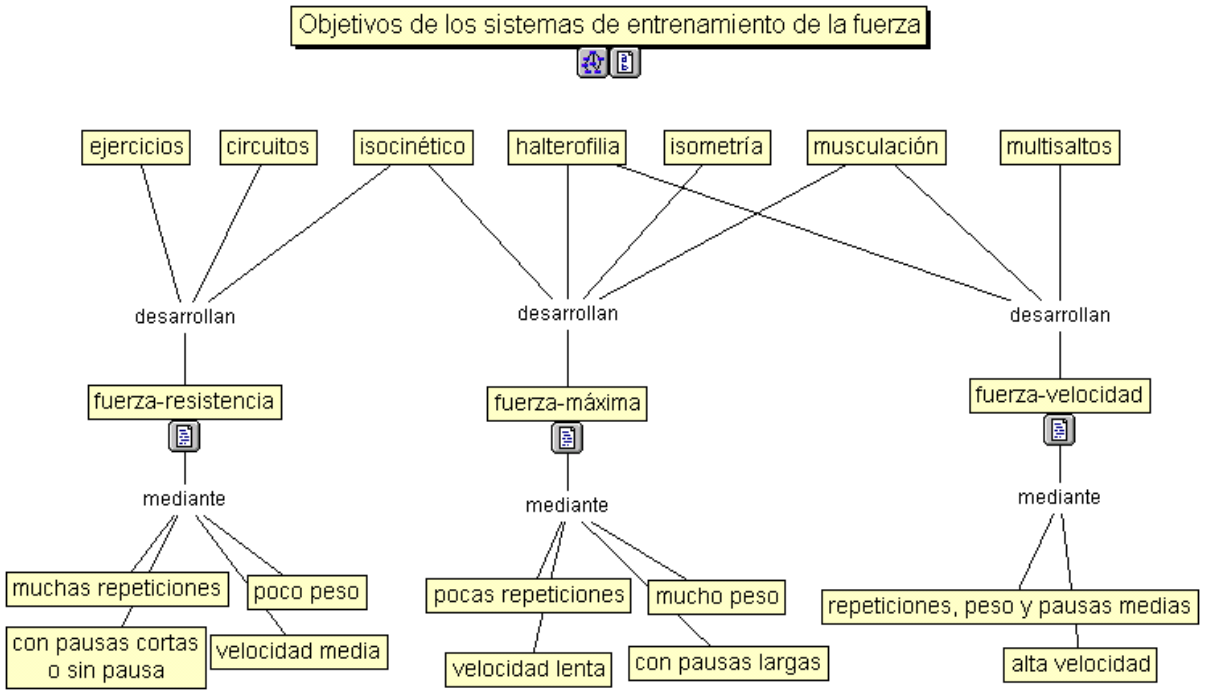
UD 8 LA FUERZA

La fuerza es la capacidad de superar, frenar u oponerse a una resistencia mediante la acción muscular.

Existen diferentes tipos de fuerza y ejercicios o sistemas de trabajo; nosotros este año nos centraremos en el trabajo de la fuerza resistencia, mediante circuitos, pero antes conozcamos algunos términos.

Repetición	Número de veces que se ejecuta un ejercicio.
Serie	Grupo de repeticiones separadas por períodos de descanso. Ejemplo: (3 series de 20 repeticiones con 1 minuto de descanso).
1 RM (Repetición Máxima)	Cantidad máxima de peso que puede desplazarse en una sola repetición. Sirve para conocer el 100% y controlar la intensidad.

Contracción concéntrica	**Contracción excéntrica**	**Contracción isométrica**
El músculo se acorta durante la contracción	El músculo se alarga durante la contracción 	La longitud del músculo no se modifica en la contracción 



¿Qué es un circuito de fuerza?

Es un sistema de entrenamiento que consiste en realizar ejercicios combinados de forma continua, utilizando desde ejercicios con tu propio peso, material ligero (como cuerdas, gomas, balones medicinales…) hasta aquellos más complejos con pesas y máquinas específicas (ya en gimnasios) pudiéndose realizar variaciones con espalderas, escaleras, bancos suecos…

Características de un circuito:

- Un circuito está formado de 8 a 12 estaciones o ejercicios.
- Los ejercicios deben estar alternados para no sobrecargar un mismo grupo muscular.
- El circuito puede realizarse por "tiempo" (entre 15 y 30 segundos de ejecución) o bien por "repeticiones" (entre 10 y 20).
- Suelen realizarse de 2 a 4 vueltas completas, y un descanso entre 2 a 5 min. por vuelta.
- Se debe individualizar la carga, el ritmo y el descanso, según nuestra condición física.

La fuerza y la salud:

La fuerza resistencia es aquella que mas relación tiene con la salud, mientras que la fuerza máxima y la fuerza-velocidad o potencia, no son recomendadas hasta que no finaliza la maduración del aparato locomotor (en torno a los 18 años).

Entre los efectos saludables del entrenamiento de la fuerza podemos destacar:

- ✓ Fortalece y mejora el funcionamiento de músculos, ligamentos y articulaciones.
- ✓ Disminuye el riesgo de lesiones.
- ✓ Ayuda a mejorar la postura corporal.
- ✓ Aumenta nuestro metabolismo en reposo.
- ✓ Mejora nuestra estética corporal: se define la musculatura y ayuda a eliminar grasa corporal.
- ✓ Nos sentimos más a gusto con nosotros mismos.

Progresión en el trabajo de fuerza:

Elige ejercicios que puedas realizar con una técnica correcta, evitando posturas inadecuadas o movimientos bruscos; dependiendo de tu estado de forma, elige entre 6 a 8 ejercicios y realiza 1 serie de 10-12 repeticiones, la segunda semana trabaja igual 15 repeticiones y la tercera, si puedes, sube a 20, posteriormente realiza la misma progresión con dos series y luego podrás incluir ejercicios más intensos. Con dos o tres días de trabajo a la semana será suficiente.

LA IMAGEN CORPORAL:

La imagen corporal engloba las opiniones, creencias y sentimientos de una persona acerca de su propio cuerpo y aspecto físico. Tener una imagen corporal positiva significa sentirte satisfecho de tu aspecto, apreciar las capacidades de tu cuerpo y aceptar tus imperfecciones. La imagen corporal forma parte de la auto-imagen global de una persona. Por lo tanto, si está muy preocupado porque no le gusta su aspecto, su autoestima puede salir mal parada, al igual que su confianza en sí mismo.

Lo primero que tienes que hacer es reconocer que tu cuerpo es tuyo, independientemente de la forma, talla o color. Si te preocupa mucho tu peso o tu estatura, ve al médico para saber si va todo bien.

En segundo lugar, identifica qué elementos de tu aspecto físico puedes cambiar de forma realista y cuáles no.

Si hay aspectos de tu cuerpo que quieres y puedes cambiar (como lo *en forma* que estás), hazlo fijándote metas. Por ejemplo, si quieres ponerte en forma, diseña un programa para hacer ejercicio diariamente y comer alimentos nutritivos. Luego, haz un seguimiento de tus progresos conforme te vayas aproximando a la meta. ¡Plantearse retos personales es una forma estupenda de elevar la autoestima!

Hoy en día, el énfasis de los medios de comunicación en el aspecto corporal también ejerce una presión constante. En ocasiones, ese "cuerpo anunciado" sencillamente es inalcanzable. Hasta es posible que los modelos que ves en esas imágenes no sean reales. Las revistas a menudo retocan las fotografías.

Construir una imagen corporal mejor:

Identifica tus puntos fuertes.

¿Qué cosas se le dan bien a tu cuerpo? Quizás tu velocidad, tu flexibilidad, tu fuerza o tu coordinación hagan que destaques en determinado deporte. O quizás tus aptitudes no sean deportivas pero sepas dibujar, bailar, cantar, tocar un instrumento, escribir o hacer teatro. Explorar las aptitudes con las que te sientes a gusto puede ayudarte a elevar tu autoestima y a mejorar la forma en que te ves a ti mismo.

Un buen cuerpo no siempre se traduce en éxito deportivo o social.

Inicia un programa de entrenamiento. El ejercicio te ayudará a tener mejor aspecto y a sentirte bien contigo mismo. No hay ninguna necesidad de entrenar de forma obsesiva. Una rutina saludable puede ser tan sencilla como hacer ejercicio entre 20 minutos y 1 hora tres veces por semana.

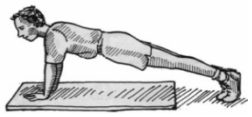
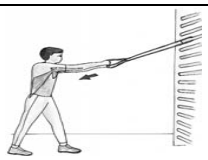
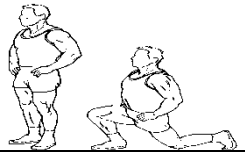
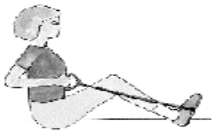
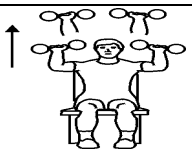
No maltrates tu cuerpo, ¡respétalo! Para mejorar la imagen que tienes de tu cuerpo, cuida de él. Fumar y otras hábitos no saludables, te pasarán factura con el tiempo. Si te tratas bien de forma continua, tendrás un cuerpo más fuerte y sano, lo que te ayudará a tener una mejor imagen corporal. Los buenos hábitos higiénicos: ducharse regularmente, cuidarse el pelo y la piel, llevar ropa limpia… seguro ayudarán.

Sé tú mismo. Tu cuerpo solamente es una parte de lo que tú eres, junto con tus otras aptitudes.

Tus aptitudes, habilidades y creencias forman parte de ti, tanto como el envoltorio en el que vienen. O sea, que intenta no obsesionarte con las imperfecciones menores.

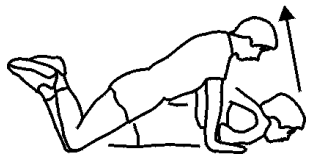
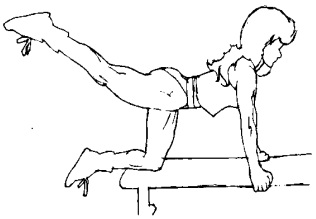
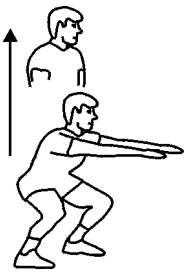
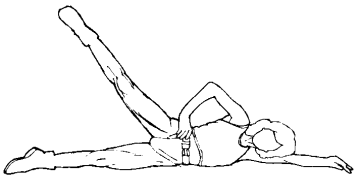
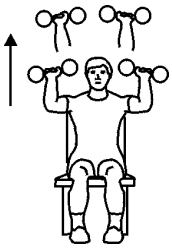
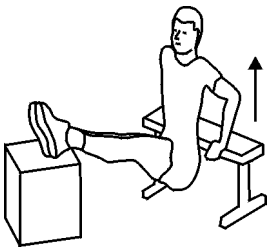
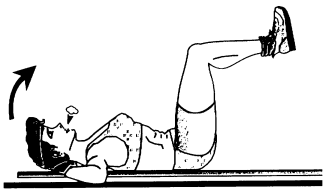
Aunque está bien tener una imagen corporal positiva, estar demasiado centrado en la imagen corporal y el aspecto físico puede hacer que pases por alto otras partes positivas de ti mismo o de los demás.

Actividad para clase: realiza el circuito atendiendo a la correcta intensidad y ejecución.

INTENSIDAD		PUNTOS DE CONTROL	SÍ	NO	EJERCICIO
Balón Medicinal 2 Kg		Tiene bien apoyada la zona lumbar			
Balón Medicinal 3 Kg		Estira los brazos completamente			
Balón Medicinal 5 Kg		Tiene tensión en el cuello			
Manos en espaldera		Mantiene la espalda recta			
Piernas apoyadas en suelo		Adecuada anchura de manos			
Normal		Realiza el recorrido completo			
Balón Medicinal 2 Kg		Mantiene la espalda recta			
Balón Medicinal 3 Kg		Espalda paralela al suelo			
Balón Medicinal 5 Kg		Hombros en Abducción 90º			
Agarrado a espaldera		Mantiene la espalda recta			
Manos en caderas		Las piernas no se abren			
Brazos cruzados al frente		Realiza el recorrido a 90º			
Gomas verdes		Mantiene la espalda recta			
Gomas amarillas		Recorrido continuo, sin tirones			
Gomas rojas		Retrasa bien los codos, amplitud			
Zancada Corta		Mantiene la espalda recta			
Zancada Media		La pierna no se abre			
Zancada Larga		La puntera sobrepasa la rodilla			
Gomas verdes		Mantiene la espalda recta			
Gomas amarillas		Recorrido continuo, sin tirones			
Gomas rojas		Retrasa bien los codos, amplitud			
1 pierna		Postura equilibrada			
1 pierna y brazo contrario		Mantiene la espalda recta			
1 pierna y mismo brazo		Recorrido máximo, estira bien			
Solo piernas		Coordina el movimiento			
Brazos y piernas		Recorrido máximo, estira bien			
Brazos y piernas altos		Hay tensión en el cuello			
Gomas verdes		Mantiene espalda recta, apoyada			
Gomas amarillas		Recorrido continuo, sin tirones			
Gomas rojas		Junta las manos al final recorrido			
Espalda apoyada en suelo		Coordina el movimiento			
Incorporado		Recorrido máximo, estira bien			
Apretando un balón		Abdomen en tensión constante			

Actividades para casa:

1. **Identifica qué grupos musculares intervienen en los siguientes ejercicios.**

2. **Diseña un circuito para mejorar la fuerza resistencia:**

- ✓ Debes trabajar al menos los siguientes grupos musculares: abdominales, lumbares, pectorales, cuádriceps, glúteos, femorales y dorsales.
- ✓ Al elaborar la sesión incluye calentamiento y vuelta a la calma.
- ✓ Evita realizar ejercicios contraindicados. Tu salud es lo más importante.
- ✓ Puedes consultar ejercicios y enlaces en El tercer tiempo EF.
- ✓ Entre todos los circuitos realizados escogeré algunos para realizarlo y explicarlos en clase.
- ✓ Tendréis que saber qué grupo muscular interviene y cuál es la ejecución correcta; recordad los tipos de movimientos del curso pasado, si os falla la memoria visitad la Weebly.