

Recuperacion ef

1. QUE ES EL CALENTAMIENTO

Todos aquellos ejercicios que se llevan a cabo antes de la práctica deportiva, para mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de lesiones.

2. QUE OBJETIVOS PERSIGUE EL CALENTAMIENTO

- Activar la función del aparato respiratorio.
- Activar la función del corazón y del aparato circulatorio (arterias, venas y capilares).
- Aumentar la temperatura corporal.
- Preparar músculos y articulaciones.

3. COMO DEBE REALIZARSE EL CALENTAMIENTO

En 3 partes:

- 1) Ejercicios generales comunes a cualquier calentamiento.
- 2) Ejercicios de flexibilidad.
- 3) Ejercicios del deporte que vayamos a practicar.

4. QUE ES LA RESISTENCIA

Es la cualidad física que permite a una persona realizar esfuerzos de larga duración.

5. QUE TIPOS DE RESISTENCIA EXISTEN

Existen dos tipos de resistencia:

- Aeróbica: Esfuerzos o ejercicios prolongados de baja intensidad, realizados con la presencia de oxígeno
- Anaeróbica: Esfuerzos muy intensos y cortos, realizados en deuda de oxígeno.

6. QUE ES LA FRECUENCIA CARDIACA

Número de latidos que el corazón da en un minuto.

7. EN BALONCESTO: QUE SON PASOS

Cuando corres o andas sin botar la pelota. Sólo puedes dar 2 pasos sin botar.

8. EN BALONCESTO: QUE SON DOBLES.

Si botas la pelota con las dos manos, si botas para de hacerlo y vuelves a botar, si botas por encima de la cintura...

9. EN BALONCESTO: COMO DEBEMOS BOTAR BALON

Acompañando la pelota de forma suave con los dedos. No se golpea con la palma de la mano.

10. BALONCESTO: TIPOS DE LANZAMIENTOS

- Lanzamiento fundamental.
- Entrada a canasta.

11. BALONMANO: QUE ES PASIVIDAD

Cuando el equipo al que atacan no se defiende.

12. BALONMANO: LANZAMIENTO EN APOYO

Adelantando la pierna contraria al brazo que lanza, pero manteniéndola en contacto con el suelo.

13. BALONMANO: LANZAMIENTO EN SUSPENSION

Con los dos pies en el aire en el momento de lanzar.

14. BALONMANO: COMO DEBEMOS COGER EL BALON

Curvando la palma de la mano y los dedos adoptando la forma del balón. Separando bien los dedos para intentar abarcar la mayor superficie posible. Hay que aprender a moverlo en todas direcciones, procurando que no caiga al suelo.

15. QUE ES LA INSPIRACION

Es una de las dos fases de la respiración, que consiste en la entrada de aire en los pulmones.

16. QUE DOS TIPOS DE RESPIRACION CONOCES

- La respiración torácica, localizada en las costillas, que proporciona una buena expansión pulmonar.
- La respiración abdominal, localizada en la zona del abdomen.

17. QUE CONSEGUIMOS CON LA RELAJACION

- Liberarnos de tensiones.
- Evitar el estrés.
- Descargar energías.

18. QUE SABES SOBRE EL METODO DE JACOBSON

Es un método de relajación muy fácil que busca relajar de forma progresiva todo el cuerpo, zona por zona:

- Brazos y manos
- Piernas y pies
- Región abdominal
- Tórax
- Espalda
- Cuello
- Cara