

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD EJEMPLO DE UNA CLASE

DIRECCIÓN DE DEPORTES UNL



UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL LITORAL

La calidad de vida de una persona depende en gran medida de la funcionalidad de las estructuras anatómicas y fisiológicas que aseguran un buen estado de salud física. Inevitablemente, con el paso del tiempo, los seres humanos experimentan un proceso natural de envejecimiento que afecta a todas las estructuras y funciones del organismo produciendo un deterioro estructural y una disminución de la capacidad funcional. Es sumamente importante la realización de actividad física para contrarrestar los procesos de envejecimiento, asegurar un buen estado de salud física (aumento de masa magra, disminución de tejido adiposo, aumento de la densidad ósea, reestructuración de tejido muscular y conectivo), prevenir enfermedades y mantener una buena actitud frente a los cambios ya que mejora el ánimo, la autoestima, la productividad y la autoconfianza.

La Dirección de Deportes propone un ejemplo de una clase de actividad física. Con elementos que tenemos en casa, **la clase tendrá una duración de unos 40 minutos y tendrá una entrada en calor, una parte central o de fundamento y la elongación final de todos los músculos.**

ELEMENTOS



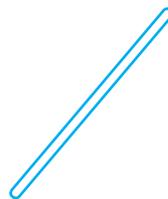
2 botellas

de medio litro de agua o gaseosa de plástico llenas de arena, agua o piedritas



1 botella

grande de plástico llenas de agua, arena o piedritas



1 palo de escoba



1 balde con arena o piedritas o cualquier cosa que le de peso



1 cajón, silla o escalón

ENTRADA EN CALOR

- Movimientos amplios de brazos, del piso al techo, sin carga.
- Parado elevación de rodillas arriba de la cintura.
- Con el palo de escoba, con flexión de piernas, el bastón toca el piso en su longitud y lo elevamos con extensión de piernas y brazos por encima de la cabeza.

- Repetir 30 veces cada ejercicio.



PARTE CENTRAL

- Parado, bien erguido, separamos las piernas y tomamos con las dos manos la manija del balde, con flexión de piernas y fuerza de brazos elevamos el balde hasta el mentón (15 repeticiones).
- En un banco o escalón, subir con una pierna, descender y subir con la otra en forma de estocada (5 a 10 repeticiones con cada pierna).
- Tomamos las botellas de medio litro, separamos las piernas, bajamos la cadera y erguidos realizamos extensiones de brazos adelante enérgicamente con velocidad en forma de golpe de puño (10 a 15 repeticiones con cada brazo).
- En el suelo arriba de una frazada o colchoneta, elevar las piernas y mantener esa postura, 20 abdominales.

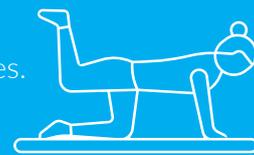


• **Toda esta secuencia de ejercicios es una unidad de trabajo, realizarla en ese orden 3 a 6 veces.**

FLEXIBILIDAD

Materiales: colchoneta y soga

- Ejercicios de movilidad articular
- Ejercicios de estiramiento suave de las principales cadenas articulares.
- Ejercicios de flexibilización de los diferentes grupos musculares.
- Ejercicios de relajación de cadena posterior y cuello.



DESARROLLO

Prof. Augusto Marcolin- Docente Dirección de Deportes UNL
Lic. Melina Adorni - Docente Dirección de Deportes UNL