



coldeportes



Taller teórico práctico de conciencia corporal y autocuidado en los integrantes del equipo HEVS

- Profesional en Cultura Física – Leila García Cabrera
- Licenciado en Deporte -Christian Roncancio Pérez
- Licenciado en Educación Física -Jonhattan Ortiz Pinilla



Taller teórico práctico de conciencia corporal y autocuidado en los integrantes del equipo HEVS

- Panorama equipo Colombia HEVS – composición corporal
- Taller práctico de calentamiento
- Acondicionamiento físico
- Taller de estiramientos

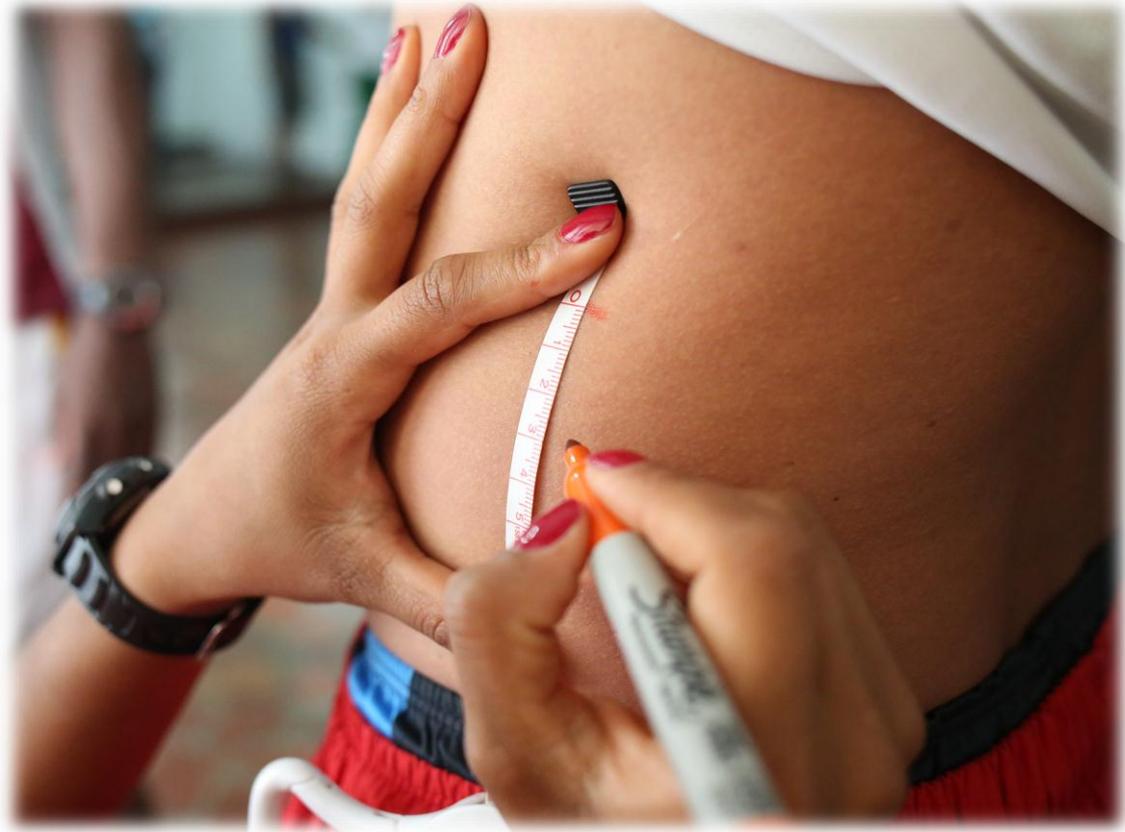
¿Asigna algún tiempo adicional diferente a las sesiones de actividad física para su entrenamiento personal?

¿Cuánto tiempo dedica a este entrenamiento?
¿Con qué frecuencia y tiempo?

¿En el equipo de trabajo se han propuesto actividades adicionales que mejoren su aptitud física?

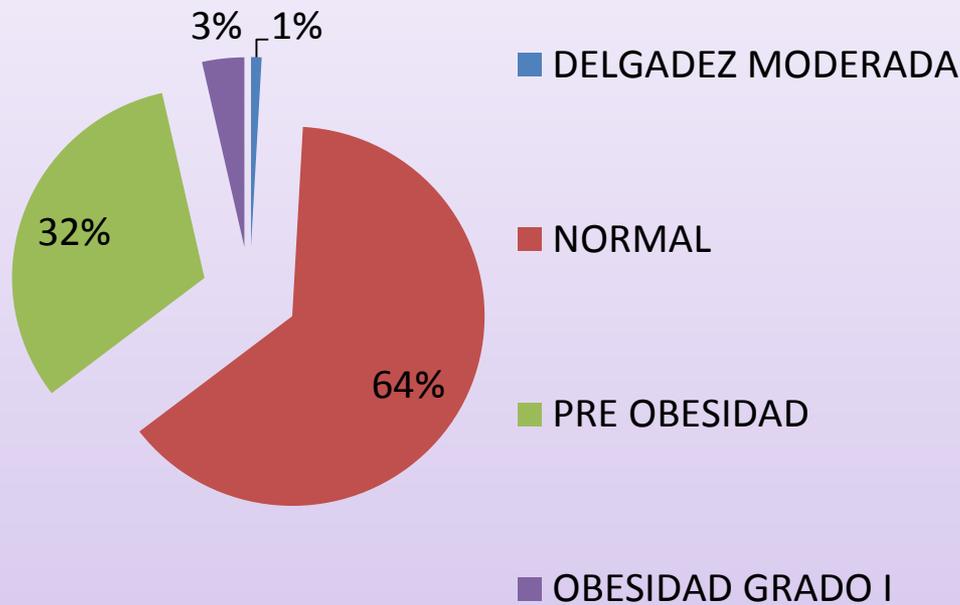
¿Lleva control de su composición corporal, peso, IMC y perímetro de cintura?

¿Cumple con la recomendación del consumo de cinco porciones entre frutas y verduras al día?

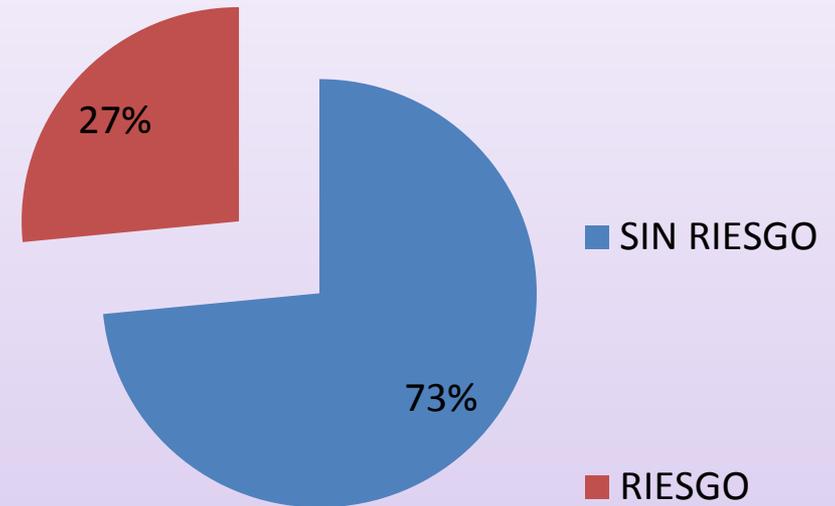


RESULTADOS COMPONENTE COMPOSICIÓN CORPORAL EQUIPO COLOMBIA HEVS

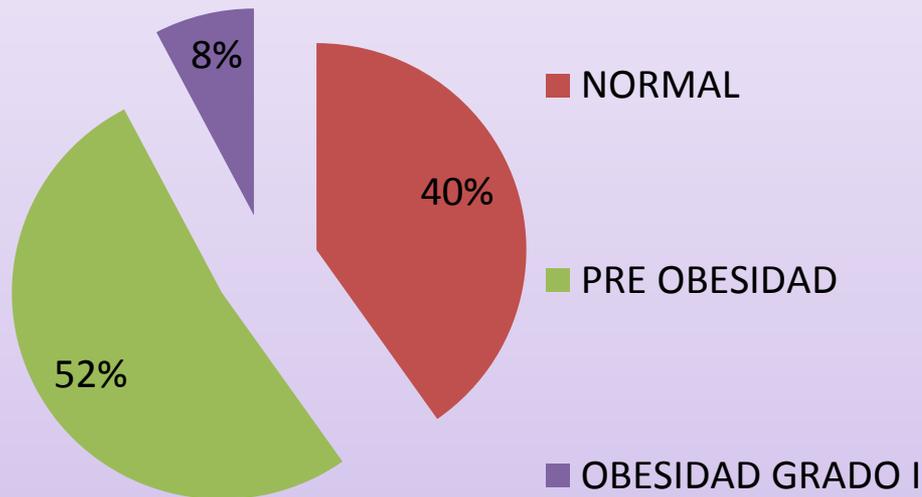
IMC MUJERES



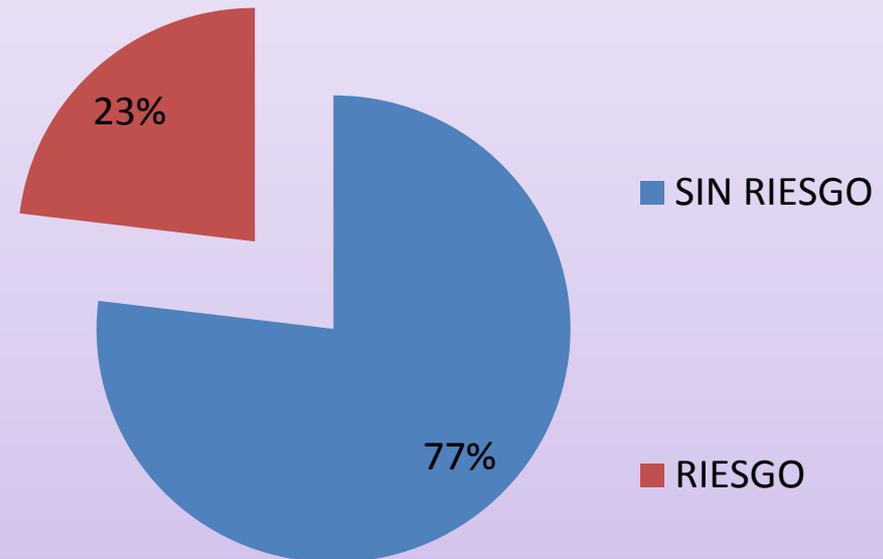
PERIMETRO A. MUJERES



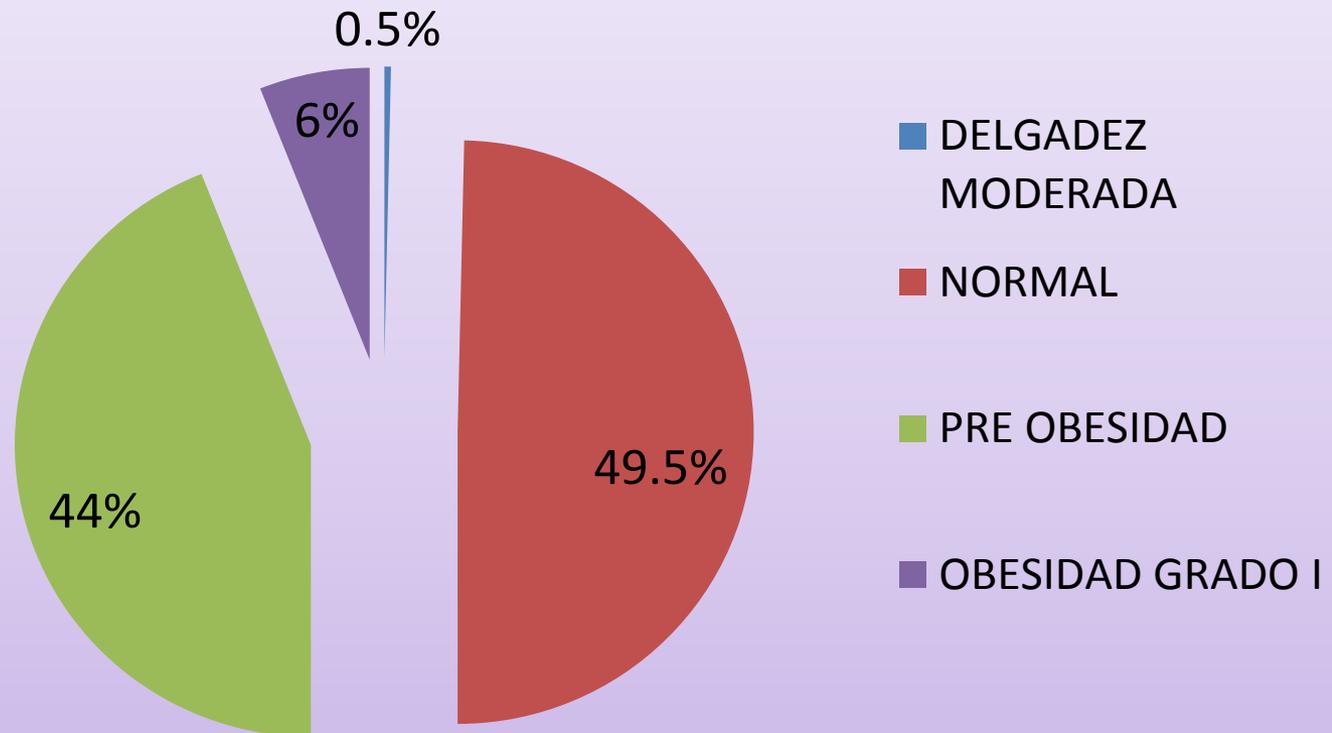
IMC HOMBRES



PERIMETRO A. HOMBRES

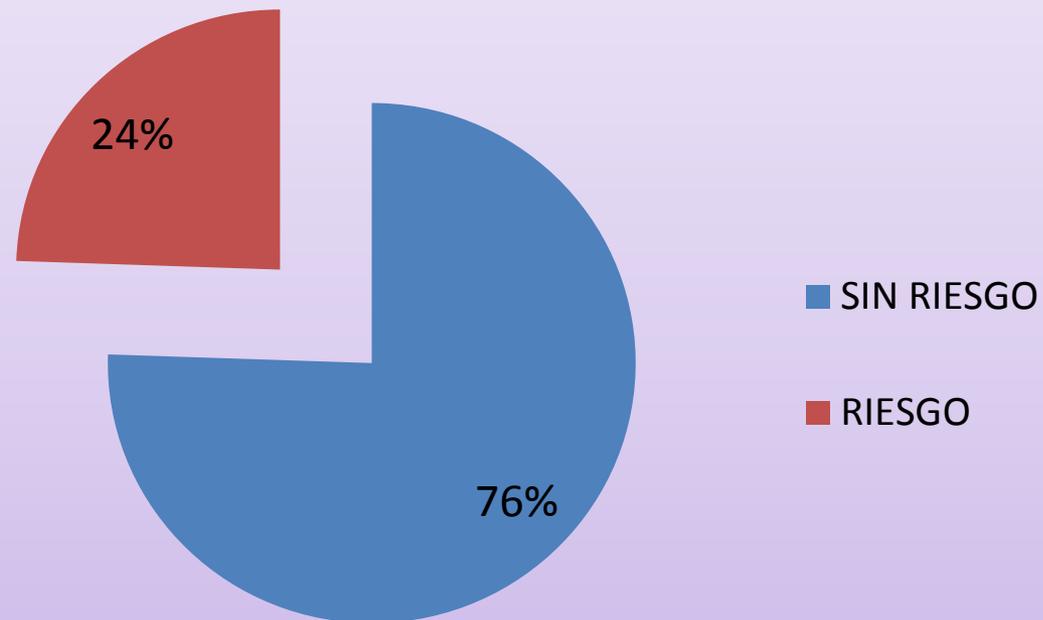


IMC EQUIPO COLOMBIA



III Curso Nacional Teórico Práctico De Actividad Física Dirigida Musicalizada

PERIMETRO ABDOMINAL EQUIPO COLOMBIA HEVS





CALENTAMIENTO

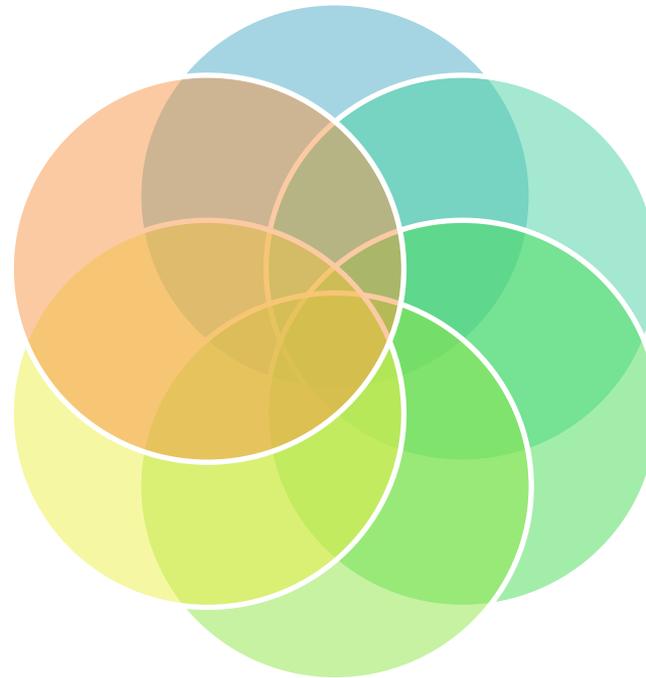
Fase inicial

Fase de
animación

Parte
preparatoria

Puesta en
acción

Fase de
adaptación



Entrada en
calor

CALENTAMIENTO (DEFINICIÓN)

Conjunto de acciones, generalmente en forma de ejercicios que se realizan en el periodo de tiempo inmediatamente anterior a la ejecución de una actividad que requiera un esfuerzo superior al que el cuerpo está acostumbrado, con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del sujeto al máximo.



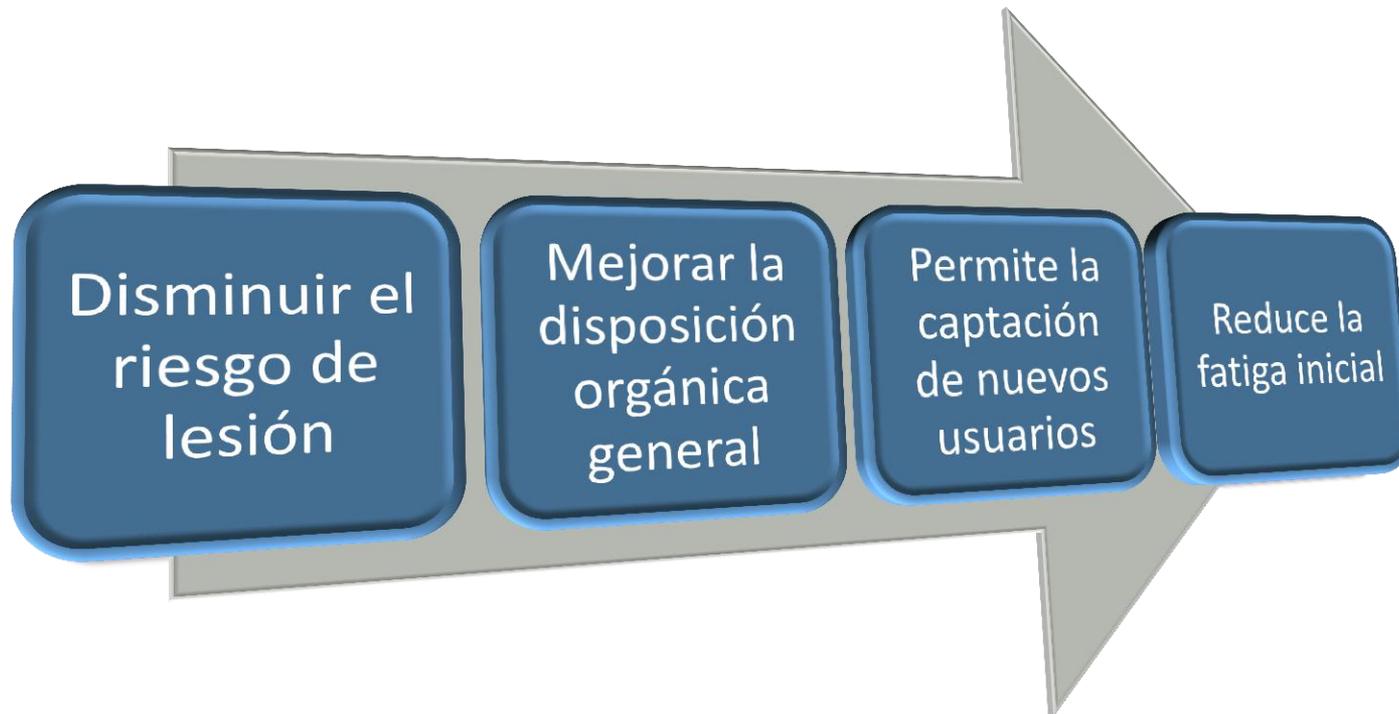


PREPARACIÓN

FÍSICA

MENTAL

¿POR QUÉ HACERLO?





CASOS QUE NO PASAN EN HEVS...



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

FINALIZA GRUPO REGULAR “LOS MADRUGADORES” HORA 6:00 AM





INICIA GRUPO REGULAR “LOS ACTIVOS” HORA 6:00 AM

Yo no caliento porque venía trotando



Yo no hago tanto calentamiento
porque a la gente no le gusta

Yo llego a las 6:15 am ya
cuando empieza lo bueno...

EL CALENTAMIENTO DEBE





ESTIRAMIENTO

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad se define como el rango absoluto del movimiento en una articulación o en un grupo de articulaciones que puede alcanzarse en un esfuerzo momentáneo con o sin ayuda externa.

(Rodríguez, 2000)

Capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible.

(Ortiz, 2004)



BENEFICIOS DE LA FLEXIBILIDAD



MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

FACILITACIÓN
NEROMUSCULAR
PROPIOCEPTIVA

DINÁMICO

ACTIVO



BOB
ANDERSON

BALÍSTICO

PASIVO

Grupo 1
Cuádriceps
Gastronemios

Grupo 2
Aductores
Isquiotibiales

Grupo 3
Oblicuos
Glúteos

Grupo 5
Deltoides, Pectorales

Grupo 4
Abdomen,
Dorsales, Redondos
(Espalda)

Grupo 6
Brazo, Trapecio
Esternocleido-
mastoideo (Cuello)



RECOMENDACIONES

Realizar un adecuado calentamiento.

Realizar un adecuado estiramiento.

Utilizar un calzado adecuado preferiblemente tenis que absorban el impacto en el suelo.

Incorporar dentro de sus actividades diarias un entrenamiento personal o actividad adicional vigorosa que fortalezca la aptitud física en pro de su autocuidado como monitor.

Generar iniciativas dentro del grupo de trabajo, e incluirlas en los cronogramas mensual y semanal.