

TRABAJO PRÁCTICO N° 2

Materia: Educación Física

Profesor: Diego Leotta

Aula: N° 24

Apellido: Aguirre

Nombre: Ivan David

Fecha de entrega: 05/08/22

cuestionario:

1) ¿Cómo está constituido el Sistema de Sostén y Movilidad Corporal?

Describir cada uno de los componentes.

2) Desarrollar las funciones de los músculos voluntarios.

3) Definir los tres tipos de contracción muscular. Ejemplificar cada una de ellas en diferentes movimientos corporales

4) A partir de 2 imágenes, a elección del cadete, describe en qué posición anatómica se encuentra

la persona y que movimientos articulares está realizando. Ejemplo: En posición de bipedestación flexiona ambos codos.

5) Explicar qué es la fatiga muscular, mencionar 3 posibles causantes de fatiga muscular que se

puedan llegar a dar en su realidad personal. Determinar 3 posibles acciones a realizar en caso de su aparición.

6) - Según el video de la Semana 15 Clase 30: ¿Cuáles son los beneficios de fortalecer el CORE?

Mencionar que ejercicios son aconsejables realizar, describir uno de ellos y cuáles son sus errores más comunes.

7) Menciona 3 características de una buena postura y relacione cada una con factores que

pueden desencadenar vicios posturales y/o dolor de espalda

8) ¿Qué capacidades se estimulan en un Programa de Ejercicio Preventivo?

9) Seleccione una capacidad y describa 3 ejercicios.

10) Menciona 4 consejos para el cuidado de la postura y/o columna vertebral en actividades cotidianas y 2 relacionadas con la función policial.

RESPUESTA:

1. El sistema de sostén o movimiento corporal está constituido por **huesos, articulaciones y músculos.**

- **huesos:** componente duro, resistente de color blancuzco mayormente constituido por calcio.
- **articulaciones:** es el conjunto de elementos por los cuales los huesos se unen entre sí.
- **músculos:** son órganos que tienen la propiedad de contraerse.

2. Las funciones que cumplen los **músculos voluntarios** son:

- a) producir movimientos (mediante una orden del organismo).
- b) Proteger huesos, articulaciones, órganos y mantener el tono muscular (está unidos a los huesos y cartílagos).

3. Los tipos de **contracciones musculares** son:

- **concéntrica:** se acercan los puntos de inserción.
- **excéntrica:** se alejan los puntos de inserción.
- **isométrica:** se genera contracciones sin desplazamientos de los puntos de inserción.

4. En la **posición de bipedestación**, se podría decir que es una actividad cotidiana y de principio sencillo como permanecer en equilibrio sobre los pies. (Los pies deben estar paralelos completamente apoyados en el suelo, mirando al frente y separados más o menos con los anchos del hombro y con las rodillas extendidas para poder soportar el peso del cuerpo).

- **La flexión de ambos codos:** es la realización de un ejercicio físico estando en una posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando y bajando el cuerpo con los brazos. Se basa en la dedicación para el desarrollo de los músculos pectorales y los tríceps en beneficios adicionales para los deltoides, el serrato anterior, y el coracobraquial.

5. La **fatiga muscular** es la disminución de la capacidad de mantener cierto rendimiento físico en función de las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, en la posibilidad de los músculos afectados de contraerse o relajarse adecuadamente determinada por una sobrecarga de trabajo, por lo tanto puede llegar a lesionar

- **3 Causantes de la fatiga muscular son:**

- a) Métodos de recuperación utilizados insuficientemente.
- b) No atender a la progresividad en la intensidad a la hora de planificar las exigencias de entrenamiento
- c) Brusco aumento de cargas de entrenamiento luego de períodos de descanso largos en el entrenamiento (por ejemplo, después de lesiones, enfermedades, etc.)

- **Estas son 3 acciones que pueden realizarse en caso de aparición de fatiga muscular.**

- a) Realizar estiramiento, con una duración de 20 a 25 segundos por vez, progresando desde los grandes grupos musculares a los específicos utilizados en la actividad desarrollada.
- b) Hidratarse adecuadamente.
- c) Nutrirse de manera correcta.

6. Los beneficios de fortalecer el CORE SON:

- a) Mejora la postura y la estabilidad.
- b) Reduce el riesgo de lesiones en general.
- c) Evita problemas, dolores de espaldas, y zona lumbar.
- d) Mejora la eficiencia y potencia de movimientos.

Los ejercicios recomendables para **ENTRENAR el CORE SON:**

- **PLANCHAS**

- a) **Sus errores más comunes son:** sacar los omoplatos, mirar hacia adelante o hacia los costados, tener la cadera arriba o hacia abajo.

- **ABDOMINALES**

- b) **Sus errores más comunes son:** tensionar el cuello, hacer un movimiento demasiado largo o despegar los pies del suelo.

- **ESPINALES**

- c) **Sus errores más comunes son:** tener la mirada hacia adelante, la intersección de la columna, realizar los movimientos demasiado rápidos.

7. Las 3 características de una buena postura:

- Mínimo peso a soportar por los distintos segmentos corporales.
- Óptimo funcionamiento de los órganos internos
- Mínimo gasto energético para mantener la postura

8. Estimular las capacidades tales como la flexibilidad, la movilidad articular principalmente de la columna y fortalecer la musculatura estabilizadora del tronco va

a disminuir las posibilidades de lesiones o dolores de espalda asociados a factores mecánicos y/o factores psicosociales.

9. Las Capacidades en flexibilidad en 3 ejercicios.

- a) Abductores de cadera
- b) Isquiotibiales
- c) Psoas iliaco

10. Los 2 consejos de una buena postura en la función policial.

- Disposición de dicho equipamiento que no implique un riesgo y que no atente contra el mantenimiento de una buena postura.
- El calzado debe proveer amortiguación, Protección de los pies, Sujeción del pie, Suela firme y calzado liviano.

Los 4 consejos para el buen cuidado de una buena postura son.

- Mantener una **postura** correcta comienza por tener los hombros levantados, la cabeza erguida y el mentón ligeramente recogido.
- Llevar la mochila de manera adecuada
- Aprender a sentarme bien.
- Cuidado personal y descanso