*GIMNASIA AEROBICA*

1-Entrada en calor:

1. ¿Qué es el calentamiento?

* El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

1. ¿Cuáles son los objeticos del calentamiento?

* evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

1. Describe cada tipo de calentamiento.

* Calentamiento general. La principal función del calentamiento general es preparar a la mayor cantidad de músculos posibles para la actividad que vendrá, sin centrarnos en un grupo muscular concreto.
* Calentamiento específico.
* Calentamiento dinámico.
* Calentamiento preventivo.

1. Efectos de un calentamiento adecuado.

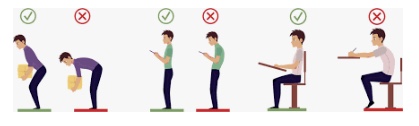
* Aumento de la temperatura corporal que puede subir hasta por encima de los 38,5 ºC. Aumento del riego sanguíneo y de la irrigación de los músculos, lo que proporciona mayor aporte de oxígeno y evacuación del dióxido de carbono.

2-Actitud postural

a-¿Qué es una actitud postural?

* La actitud postural es un conjunto de gestos o posiciones que hacen que las posturas sean correctas o viciosas, dándonos una visión del individuo armónica o disarmónica. Según Kendall la postura es “la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento”.

b- Busca ilustración de las actitudes posturales que existen

.

d- Menciona cuales son los músculos posturales fasicos y cuales los tónicos. Ilustra o copia una imagen. Fundamentar cada uno de ellos y que los diferencia .

* Los músculos tónicos son los que están en constante contracción, mantienen un tono indispensable para que el cuerpo tenga la postura erguida. ... "Los fásicos son, en cambio, aquellos que tienen muy poco tono muscular y muy estirados, tienden a alargarse en lugar de acortarse.

*ACTIVIDAD Nº 8 – SEGUNDO CUATRIMESTRE-*

1. Describe o menciona 10 actividades físicas que estimulen la resistencia aeróbica.

* Caminar. Es uno de los ejercicios aeróbicos más sencillos y baratos.
* Correr. Cada vez se ven más corredores en nuestras ciudades.
* Nadar.
* Montar en bici.
* Deportes en equipo.
* Bailar.
* Cardio.

1. Describe o menciona 10 actividades físicas, posturas o ejercicios que estimulen la fuerza muscular.

* Sentadilla profunda.
* Sentadilla más salto vertical.
* Sentadilla con apoyo en las puntas de los pies.
* Abdominal decúbito prono con piernas flexionadas.
* Abdominal decúbito prono acabando con movimiento vertical.
* Caída libre en pie.
* Extensión con un brazo (unilateral).

*ACTIVIDAD Nº 13*

*Responde las siguientes preguntas:*

1-¿COMO SE COMPORTA EL COLESTEROL EN NUESTRO ORGANISMO? FUNCION POSITIVA Y NEGATIVA.

* El colesterol es una molécula esencial que forma parte del grupo de los lípidos o grasas, de las membranas de nuestras células y necesario para la formación de hormonas, metabolismo de la vitamina D, imprescindible para la absorción de calcio y ácidos biliares.

2-¿QUE PROBLEMAS DE SALUD NOS PUEDE OCACIONAR EL CONSUMO EN EXCESO DE ALIMENTOS GRASOS?

* un exceso de grasa saturada puede causar la acumulación de colesterol en las arterias (vasos sanguíneos). Las grasas saturadas elevan su colesterol LDL (malo). Un colesterol LDL alto incrementa su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Aumento de peso.

4-RELATA LA RELACION QUE HAY ENTRE ACTIVIDAD FISICA, ALIMENTACION Y COLESTEROL.

* La actividad física regular puede ayudarle a controlar su peso y de esta forma a bajar el colesterol LDL. También puede ayudarle a aumentar el colesterol HDL, bajar los triglicéridos y mejorar el estado de su corazón y de sus pulmones. Además, ayuda a reducir la tensión arterial y el riesgo de diabetes.

5-¿ QUE TIPO DE ACTIVIDADES FISICAS SON RECOMENDADAS PARA BENEFICIAR A UNA CANTIDAD DE COLESTEROL EQUILIBRADO EN EL ORGANISMO?

* Caminar a paso ligero o incluso correr a trote si te gusta el running, pedalear en la bicicleta a ritmo moderado, nadar o jugar un partido de pádel son algunas actividades perfectas para luchar contra el colesterol alto mientras mejoras tu forma física general.