



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS & CONCEPTOS DEL ENTRENAMIENTO



Locomoción

Movimiento o capacidad de desplazarse de un lugar a otro

Manipulación

Capacidad de manipular un objeto a placer de la persona, ya sea, lanzar o atrapar.

Estabilidad

Capacidad de mantener el equilibrio en acciones complejas.

01

Ejemplos

Correr, trotar, caminar, lanzar, atrapar, saltar en un pie, tocar el piso en un pie.

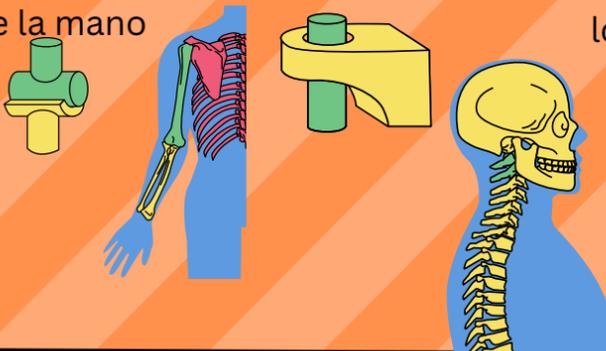


02

Articulaciones

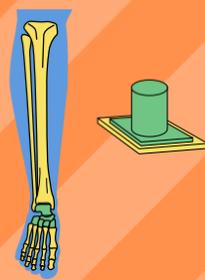
Tren superior

Cuello-Hombro-Codo-Muñeca-Dedos de la mano



Tren inferior

Cadera-Rodilla-Tobillo-Dedos de los pies



03

Conceptos básicos del entrenamiento

Ejercicio

Actividad física planificada, estructurada y repetitiva enfocada a mantener o mejorar el rendimiento físico de la persona

Duración

Tiempo de ejecución de un ejercicio o de una rutina de ejercicios

Series

Grupo de repeticiones de un ejercicios que llevan una separación con periodos de descanso

F.C en reposo

Frecuencia cardiaca tomada en estado de reposo del cuerpo antes de realizar el ejercicio físico

Intensidad

Nivel de esfuerzo que realiza individuo al ejecutar un ejercicio.

Descanso

Pausa que se realiza durante una actividad física permitiendo la recuperación del cuerpo

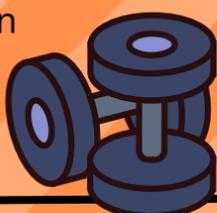
Repeticiones

Número de veces que se repite un movimiento en un ejercicio físico

F.C en final

Frecuencia cardiaca tomada después de realizar el ejercicio físico, esta puede ser al terminar cada ejercicio o al finalizar la rutina.

04



Vicente Castro Muñoz
Profesor Educación Física
Colegio Sao Paulo

