

Dinàmica d'Escalfament

OBJECTIUS

- Adaptació progressiva del sistema muscular i del sistema perceptiu a la intensitat de la pràctica d'activitat física per optimitzar el nostre rendiment.
- Treballar la prevenció de lesions i els hàbits saludables.

CONSIGNES

- El grup sencer es dividirà en dos meitats, una a cada pista.
- Es farà conjuntament amb parelles (excepcionalment grups de tres), ubicant-se paral·lelament i sincronitzant els moviments.
- La distància (o pista) que es recorre és de banda a banda.
- Les sortides es faran col·lectivament, i al "unisono"
- La intensitat serà suau, però l'execució completa i amb actitud elevada.
- La seqüència és: Tronc superior – tronc inferior – fusió

ESTRUCTURA

Treball aeròbic i cardiovascular (En posició paral·lela, i de banda a banda)

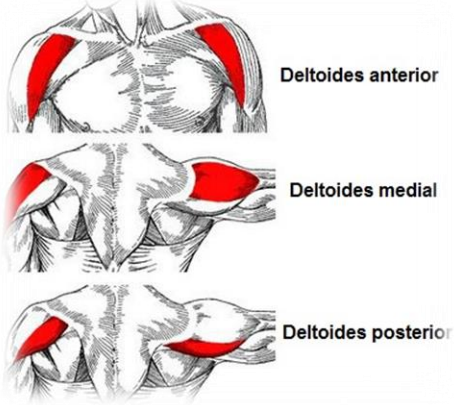
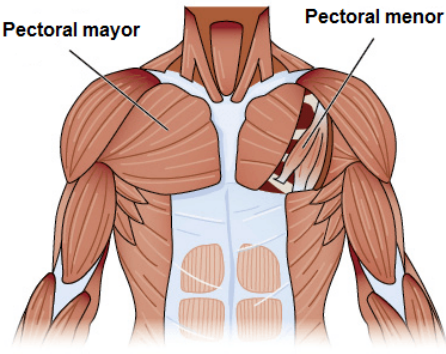
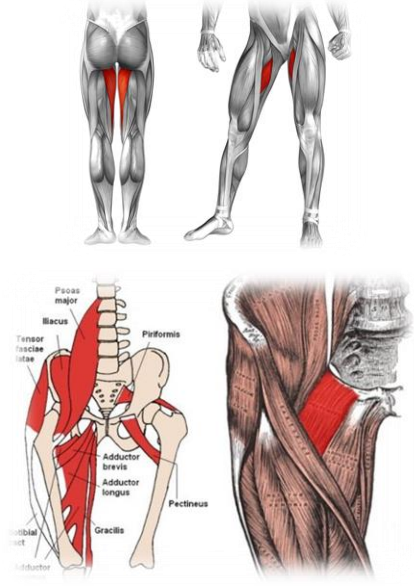



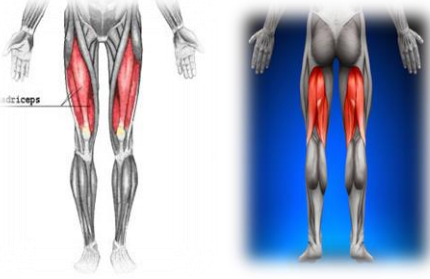
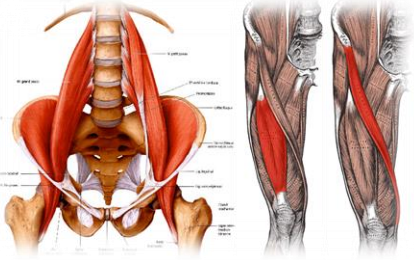


Estiraments dinàmics (posició circular al centre de la pista)



Força (En posició paral·lela, i de banda a banda)



Rutina d'Escalfament		
Treball aeròbic i cardiovascular		
Consignes	Pista	Grups musculars
<ul style="list-style-type: none"> • Rotació braç dret • Rotació braç esquerre • Rotació braços endavant • Rotació braços endarrere 	<p>1</p> <p>1</p> <p>½</p> <p>½</p>	 <p>Deltoides anterior</p> <p>Deltoides medial</p> <p>Deltoides posterior</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Obertura y tancament dels braços 	1	 <p>Pectoral mayor</p> <p>Pectoral menor</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Laterals simples a l'esquerre • Laterals simple a la dreta • Lateral creuat a l'esquerra • Lateral creuat a la dreta 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	 <p>Gluteus major</p> <p>Gluteus medius</p> <p>Tensor fasciae latae</p> <p>Iliacus</p> <p>Piriformis</p> <p>Adductor brevis</p> <p>Adductor longus</p> <p>Gracilis</p> <p>Pectineus</p>

Estiraments dinàmics		
Consignes	Rep.	Grups musculars
<ul style="list-style-type: none"> • Rotació cama esquerra de dins a fora • Rotació cama esquerra de dins a fora 	5 5	
<ul style="list-style-type: none"> • Genolls a les mans anteriors • Talons a les mans posteriors 	10 10	
<ul style="list-style-type: none"> • Creuades simples • Creuades compostes 	10 10	
Foça		
<ul style="list-style-type: none"> • Cames ½ pista, i ½ pista caminant 		
<ul style="list-style-type: none"> • Braços: per parelles, un es flexiona i l'altre el salta, així successivament (1 pista) 		
<ul style="list-style-type: none"> • Sortida Explosiva ½ camp • Pista sencera respirant. 		