

SABÍAS QUÉ...

- La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial. Según OMS (Organización Mundial de la Salud).
- El Qi Gong o Chi Kung se utiliza complementariamente en numerosos hospitales chinos por su eficacia terapéutica?
- Michael Phelps calza 48,5 cm, de manera que sus pies aunados a los flexibles tobillos, actúan como si fuesen aletas?
- La entrada en calor son movimientos corporales que una persona debe llevar a cabo antes de realizar una actividad física de mayor exigencia, con el objetivo de minimizar el riesgo de lesiones y optimiza el rendimiento.
- La entrada en calor: -Aumenta el flujo sanguíneo (mayor circulación de sangre, mejora el suministro de oxígeno al músculo, aumenta la frecuencia del Sistema Cardio- respiratorio) – Permite una mejor contracción y relajación del músculo. –Prepara al Sistema Neuro-muscular para facilitar el aprendizaje del gesto deportivo.
- En la entrada en calor es conveniente comenzar con los siguientes pasos: a) Ejercicios variados de movilidad articular, trabajando de arriba “cabeza” hacia abajo “pies” o a la inversa. b) Ejercicios de elongación suave, teniendo en cuenta la intensidad. c) Ejercicios de desplazamientos que incrementen paulatinamente la función Cardio-Respiratoria. d) Ejercicios de elongación o estiramiento más intenso. e) Ejercicios de fuerza.



CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN DEL NEUQUÉN

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

- La resistencia es la capacidad del cuerpo para realizar una actividad física durante un largo espacio de tiempo.
- La velocidad en educación física es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.
- La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer, mantener u oponerse a una resistencia externa.
- La medida reglamentaria de la cancha de Handball es 40 metros por 20 metros.
- En Handball la cantidad máxima de jugadores es 7 en cancha.-
- La medida reglamentaria de la cancha de Voleibol es 18 metros por 9 metros.
- En Voleibol la cantidad máxima de jugadores es 6 en cancha.-
- La medida reglamentaria de la cancha de basquetbol es 28 metros por 15 metros.
- En Basquetbol la cantidad máxima de jugadores es 5 en cancha.-
- La cancha de fútbol para 11 jugadores tiene unas medidas que oscilan entre los 90 y los 120 metros de largo, con un ancho que va desde los 45 metros hasta los 90 metros.

