

TALER PARA EL CONGRESO PANAMERICANO DE EDUCACION FISICA LIMA PERU

EXPOSITOR: LCDO. GIOVANNY CAMPAÑA www.cifa.edu.ec

DURACION: 2 HORAS

PAIS: ECUADOR

TEMA: LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE AEROBIC

OBJETIVO: Resaltar la importancia que tiene la flexibilidad en los programas de actividad física en general y en la clase de aeróbic en particular a través de ejemplos prácticos y vivencias de los participantes durante el desarrollo del taller.

JUSTIFICACION: En las clases de aeróbic es necesario aplicar ejercicios de flexibilidad, considerando la estructura fundamental de una clase: el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Siendo uno de los objetivos del calentamiento incrementar progresivamente la frecuencia cardiaca es necesario determinar en que parte del calentamiento se introducen ejercicios de flexibilidad y que tipos de estiramientos deben estar involucrados, de igual forma en la parte principal, en tonificación muscular y vuelta a la calma la importancia del tipo de estiramientos que se apliquen radica en su incidencia sobre la frecuencia cardiaca en función de que estos ejercicios sean beneficiosos para mantener el equilibrio fisiológico en función de la frecuencia cardiaca.

CONTENIDO:

Definición de flexibilidad. Tipos de flexibilidad; activa pasiva, los tipos de estiramiento; estático dinámico y balística, la FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva) Explicación de cada uno de ellos, efectos sobre la frecuencia cardiaca y recomendaciones sobre su utilización en la clase de aeróbic.

Aplicación de diferentes tipos de ejercicios de flexibilidad en el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Ángulos de movimiento, caratersiticas individuales de los participantes. Recomendaciones sobre su uso.

NECESIDADES PARA EL TALLER: Espacio acorde al número de participantes, equipo de amplificación de adecuada potencia, micrófono inalámbrico, pizarra, proyector, laptop

MATERIAL QUE DISPONE EL FACILITADOR: diapositivas, soporte en Word, videos

BIBLIOGRAFIA:

- MANUAL DEL AEROBIC FEDA; Editorial PAIDOTRIBO 2004
- MANUAL BAICO DEL TECNICO DE AEROBIC Y FITNESS FEDA 2005
- EL CALENTAMIENTO EN EL DEPORTE, Jurgen Freiwald Edit. Hispanoeuropea
- Notas de aula y test Dr. Frenando Nuñez medico Deportólogo y docente de Centro de Capacitación para instructores de Actividad Física CIFA
- Notas de aula del Dr. Enrique Chàvez médico deportólogo y docente de la ESPE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACIVIDAD FISICA.