

Trabajos y ejercicios de propiocepción y preventivos en clase de Educación Física



Trabajos y ejercicios de propiocepción y preventivos en clase de Educación Física

En nuestras clases curriculares de Educación Física el alumno se ve expuesto a un montón de nuevas situaciones, cambios de direcciones, cambios de ritmo, variantes de planos, freno, arranques, velocidad, fuerzas, acciones técnicas y demás, que hacen muy rica nuestra actividad y nuestra tarea, pero que pueden traer aparejado un riesgo importante de padecer algún tipo de lesión ya sea muscular, tendinosa, ligamentosa y hasta ósea.

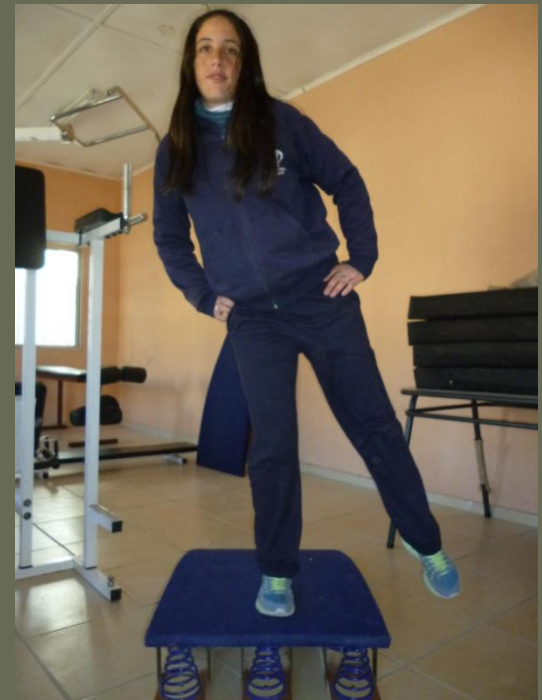
Trabajos y ejercicios de propiocepción y preventivos en clase de Educación Física

Es por eso que la importancia de trabajar en ejercicios de preventivos y de propiocepción adquieren relevancia para prevenir este tipo de lesiones, además de mejorar el rendimiento y la calidad de ejecución técnica de movimientos.

¿Que es la propiocepcion?

Podemos decir que es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas.

Es la comunicación que se transfiere a través del Sistema Nervioso Central, dando instrucciones al músculo de cómo contraerse, al ligamento de cómo hacer un buen sostén entre huesos y a toda la cápsula articular para resistir cualquier tracción, torsión, vibración o golpe. De este modo nuestro movimiento es más coherente y eficaz.



Trabajos de propiocepción con apoyo en colchoneta

LATERALIZADO AFUERA



MOVIMIENTO CRUZADO



Ejercicios de propiocepción con apoyo en minitramop.

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE
CON PUNTA EXTENDIDA



HACIA ATRÁS, PUNTA DE PIE
EXTENDIDA



Propiocepción

HACIENDO EQUILIBRIO, PASE Y RECEPCIÓN CON PELOTA

ALTERNAR PIE DE APOYO, BALONES, EXIGENCIA TÉCNICA.



Ejercicios de propiocepción con material adaptado

EQUILIBRIO EN PELOTA
DESINFLADA DE VOLEY



EQUILIBRIO EN UN PIE



Trabajos preventivos y de fortalecimiento muscular con conFitball

El trabajo con este útil es muy rico para la prevención y fortalecimiento de la región del CORE, cuya función principal es la de mantenimiento de la estabilidad del raquis, a saber: recto del abdomen, lumbares, oblicuos, paravertebrales, glúteos, transverso, los erectores espinales y grandes extensores, como así también isquiotibiales y cuádriceps, zonas por demás importantes en la prevención de lesiones y diversas patologías musculares, mejora de la fuerza de rotadores y tren inferior, así como de múltiples acciones motoras.

Ejercicios preventivos con fitball recto abdominal

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



Preventivos – recto abdominal

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



Trabajos preventivos oblicuos del abdomen

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



Trabajos preventivos isometría

APOYO CON ANTEBRAZOS



APOYO BRAZOS
EXTENDIDOS



Trabajos preventivos isometría



Ejercicios preventivos transverso del abdomen

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL,
DESPLAZANDO HACIA
ADELANTE



Ejercicios preventivos transverso del abdomen

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



Ejercicios preventivos paravertebrales

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



Ejercicios preventivos glúteos

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL,
ELEVANDO CADERA



Ejercicios preventivos glúteos

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL,
LEVANTANDO CADERA



Trabajos preventivos glúteos

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



Ejercicios preventivos y fortalecimiento-cuádriceps

POSICIÓN INICIAL

BAJO FLEXIONANDO
PIERNA DE APOYO



Ejercicios preventivos cuádriceps

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



Ejercicios preventivos cuádriceps

POSICIÓN INICIAL

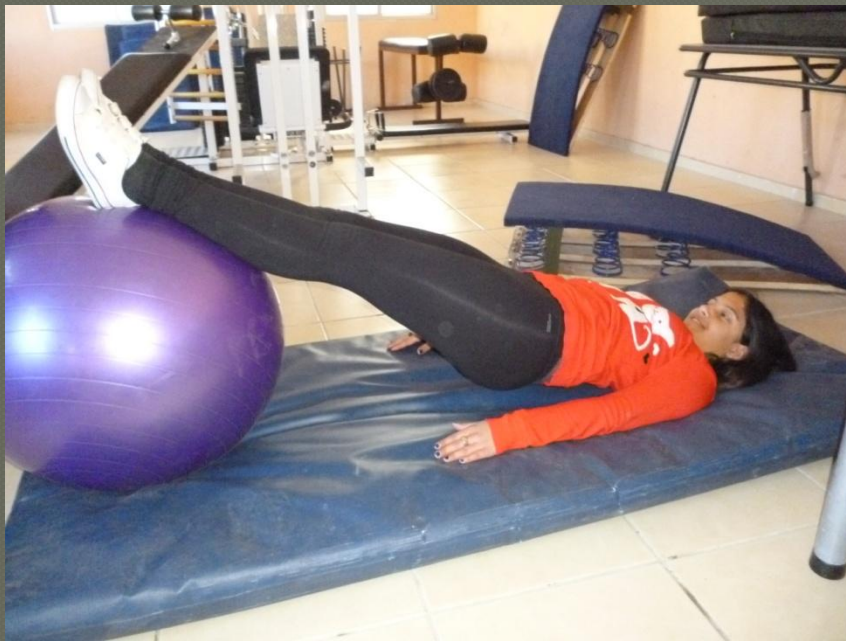


POSICIÓN FINAL



Trabajos preventivos isiquiotibiales

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL,
FLEXIONANDO PIERNAS



Trabajos preventivos isiquiotibiales

POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

