

PC1 Primeros Contenidos "ESTADIO 1" (primer ciclo)

Realiza con este contenido un mapa radial utilizando las técnicas de Aprendizaje & Verificación para que podamos validar tu aprendizaje.

CÓDIGO: 01 PC1 EST1 TP4 CMB FUERZA. (Utiliza este código para presentar tu mapa radial en Classroom).

CMB Capacidades Motoras Básicas

FUERZA MUSCULAR: Es la capacidad de nuestro sistema muscular de intentar oponerse a una fuerza externa o a nuestro propio peso, en estas fuerzas opuestas se puede observar un equilibrio (ausencia de movimiento), nuestro sistema muscular vence a la resistencia y en otros momentos la resistencia vence nuestra fuerza muscular.

Para que se defina como ejercicio de fuerza muscular deben reunirse las siguientes características:

- **Carga**, con una intensidad no habitual.
- **Repeticiones**, una cantidad fija o un tiempo de ejecución con repeticiones libres, que produzca fatiga.
- **Velocidad** de movimiento definida.
- **Técnica** de ejecución correcta.
- **Periodicidad** de repetición semanal-mensual-anual.

TIPOS DE EJERCICIOS DE FUERZA:

- **Pura:** Permite sólo 1 a 4 repeticiones como máximo.
- **Resistencia:** En el caso de que permita más de 15 repeticiones.
- **Potencia o velocidad:** La exigencia que se impone es realizar el movimiento en un mínimo de tiempo.

Importante: Ser progresivo en el esfuerzo. Entrenar primero los grupos musculares más grandes. Si aparece un dolor punzante, detener el trabajo. Realizar los ejercicios con la técnica correcta. Respetar los tiempos óptimos de recuperación.

Para entrenar la fuerza muscular en resistencia: Utilizar una carga que permita realizar 8 repeticiones como máximo. A medida que vayamos entrenando, podremos llegar a realizar 12 repeticiones; en ese momento, cargar nuevamente para 8 repeticiones.

Tanto la fuerza como la flexibilidad son cualidades necesarias en un plan ideal de actividad física, entrenadas con regularidad contribuyen a un desarrollo muscular equilibrado.