

Sesión de Actividad Física Musicalizada

- Protocolo / Estructura -



Contenido

Ejes temáticos:

- Ω Protocolo Inicio de Sesión.
- Ω Estructura:
  - »Fase Inicial
    - Movilidad Articular
    - Activación
    - Estiramiento Preventivo
  - »Fase Central
  - »Fase Final (vuelta a la calma)



Objetivo

Estandarizar criterios para la correcta implementación de las fases: inicial, central y final, en una sesión de actividad física dirigida musicalizada, buscando un trabajo más efectivo y menos riesgoso para los usuarios.



Sesión de Actividad Física Musicalizada

- Protocolo de Inicio -

Primer Momento

Convocatoria

Saludo

Segundo Momento

Presentación

Información General

Tercer Momento

Objetivo Sesión

Recomendaciones desarrollo de sesión

Tamizaje de Riesgo

Medición de Intensidad

Despedida

Sesión de Actividad Física Musicalizada

-

Estructura

Fase Inicial	Fase Central	Fase Final
10 minutos	40 minutos	10 minutos

Antes de iniciar la **hidratación** debe descender la curva de intensidad **del esfuerzo.**



Fase Inicial

Objetivo

Preparar física, fisiológicamente y psicológicamente para el comienzo de una **actividad** distinta a la normal, como sería un entrenamiento o un **esfuerzo** superior

Beneficios

- Incrementa temperatura corporal
- Preparar de manera adecuada el organismo, a nivel muscular, cardio - respiratorio y emocional
- Irrigación sanguínea



Tener en cuenta: Edad / Sexo / Condición Física / Intensidad / Señalización / Amplitud de movimientos

Movilidad Articular



Concepto

Movilidad articular es la capacidad que posee toda articulación para desplazar un segmento dentro de un arco de recorrido a un punto más amplio.

Objetivo

Estimular la articulación a través del movimiento, para así favorecer los rangos de flexibilidad articular, es importante tomar en cuenta que si posees un rango de flexibilidad amplio tendrás mejor posibilidad de mejorar la elasticidad.

Movilidad Articular

Beneficios



Previene Desgarros Musculares



Aumento Frecuencia Cardiaca



Ampliación Vías Respiratorias



Mejora Procesos Neuromusculares



Distribución de Sangre a los Tejidos



Entrenamiento Estructurado

Tipos de Articulación

Conocidas también como **Sinartrosis**, la mayoría se encuentran en el cráneo y no necesitan movimientos, porque su función principal es proteger los órganos internos.



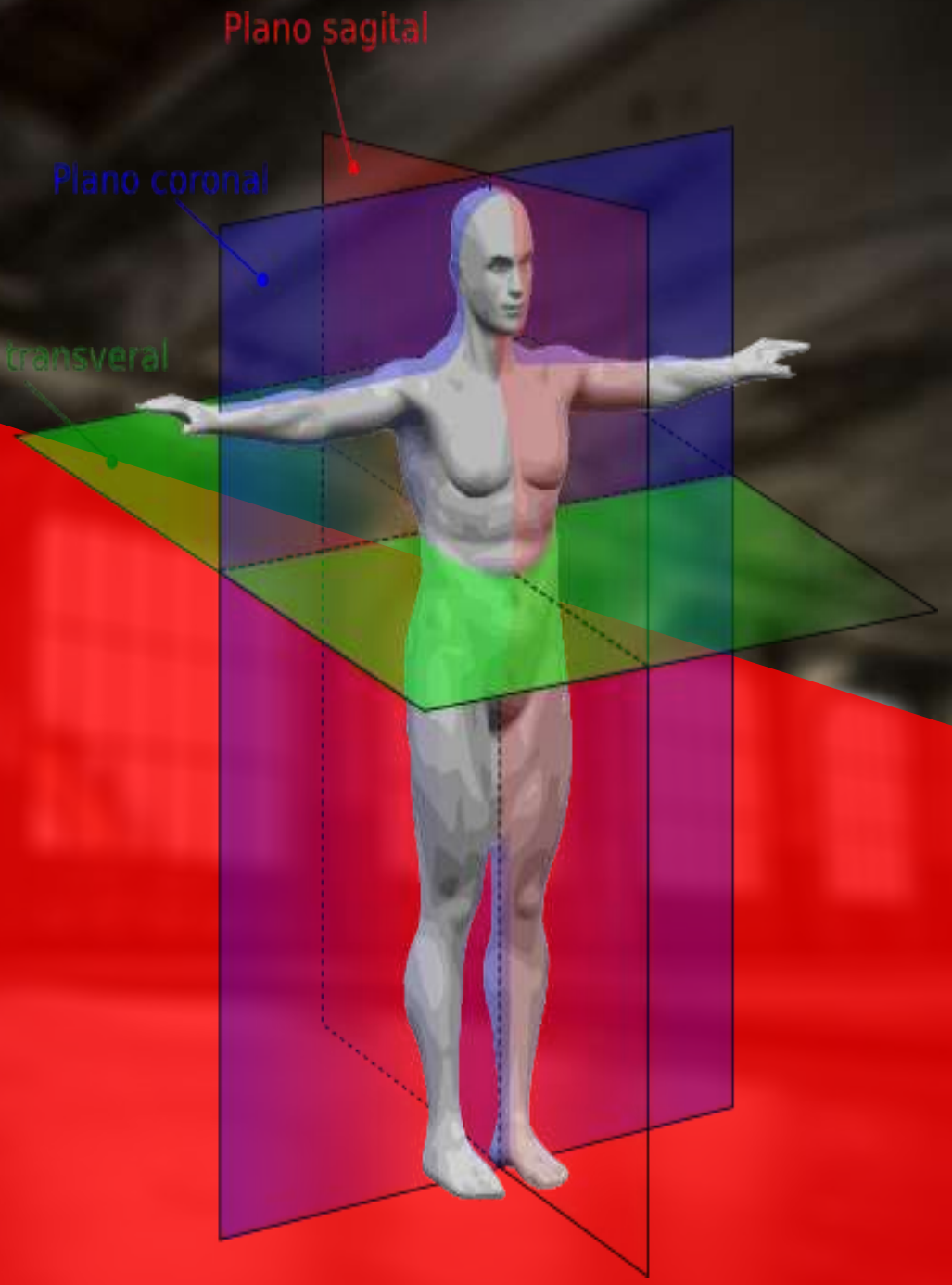
También llamadas **Anfiartrosis**, son las que realizan movimientos limitados, como las articulaciones entre las vértebras.

También llamadas **Diartrosis**, son las articulaciones que tienen mayor amplitud de movimientos. Son las que unen huesos de las extremidades con el tronco, los hombros o las caderas.

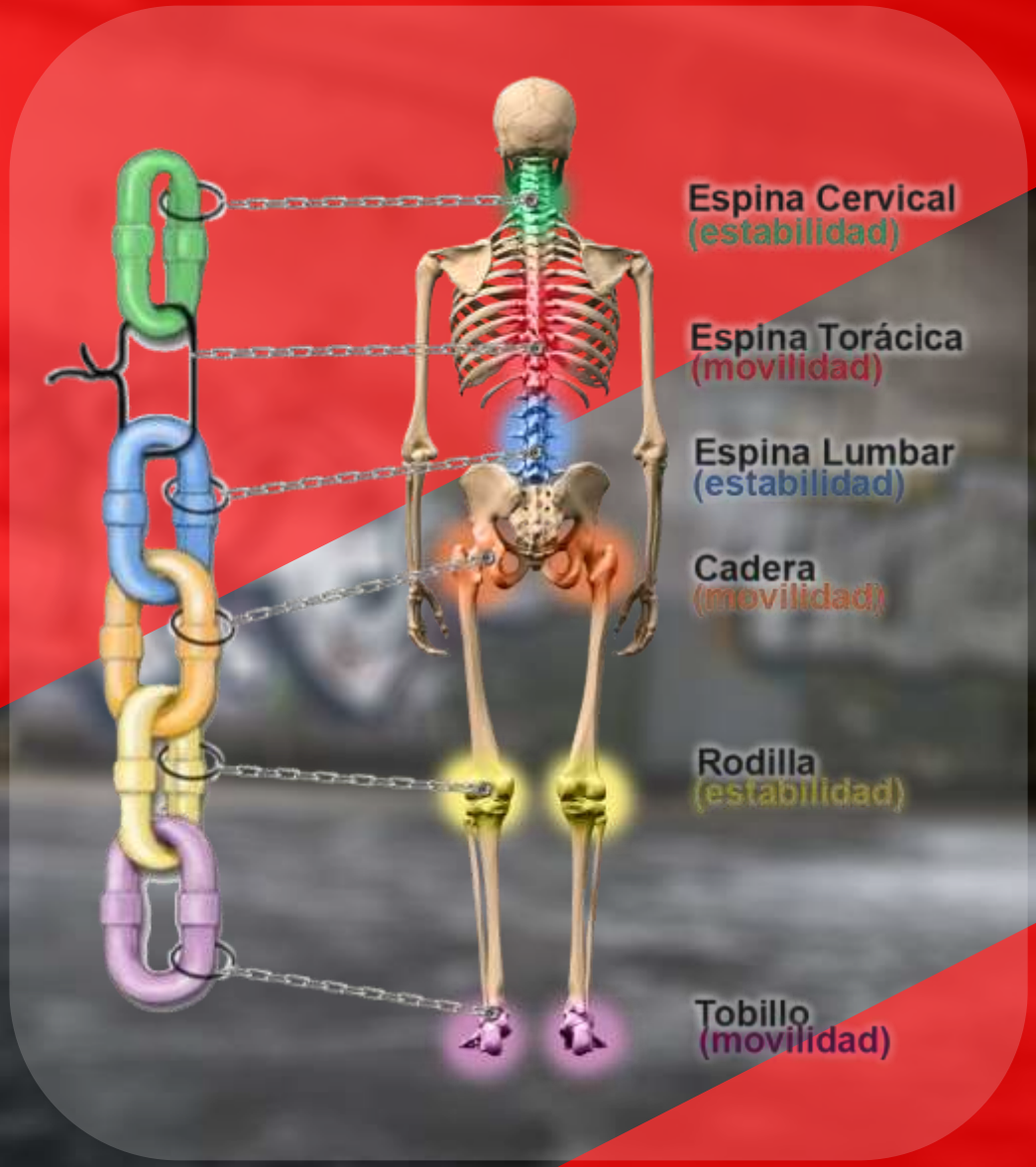
Movilidad Articular

Planos y Ejes

Planos	Ejes	Movimientos	Ejercicios
Sagital	Transversal	Flexo - Extensión	Sentadillas
Frontal	Antero - Posterior	Abducción	Aperturas
Transversal	Vertical	Rotación	Lanzamientos Rotación a Pared



Articulación
y sus funciones primarias



ARTICULACIÓN	FUNCIÓN
Hombro	Movilidad
Escápula	Estabilidad / Movilidad
Dorsal	Movilidad
Lumbar	Estabilidad
Cadera	Movilidad
Rodilla	Estabilidad
Tobillo	Movilidad

Afectación de una Movilidad limitada

Deterioro de la coordinación y propiocepción.

Facilita y predispone a lesiones músculo tendinoso- articulares.

Deterioro de la calidad del movimiento, impidiendo perfeccionar las técnicas deportivas.

Limita la amplitud.

Predispone a la adquisición de defectos posturales.

¿Cómo evitarlo?

Ejercicios que lleven a músculos y articulaciones a sus máximos recorridos, ampliando lógicamente, una adecuada metodología.

La flexibilidad es necesaria para poder recuperar rápidamente, desde estos límites mencionados, la posición de más eficacia muscular en cada articulación.

Poder realizar los movimientos con fluidez, armonía y amplitud, manteniendo una correcta postura.



¿Qué debes evitar?

Movimientos repetitivos de tronco

Hiperflexiones de columna

Movimientos fuera de sus planos

Movilidad con carga



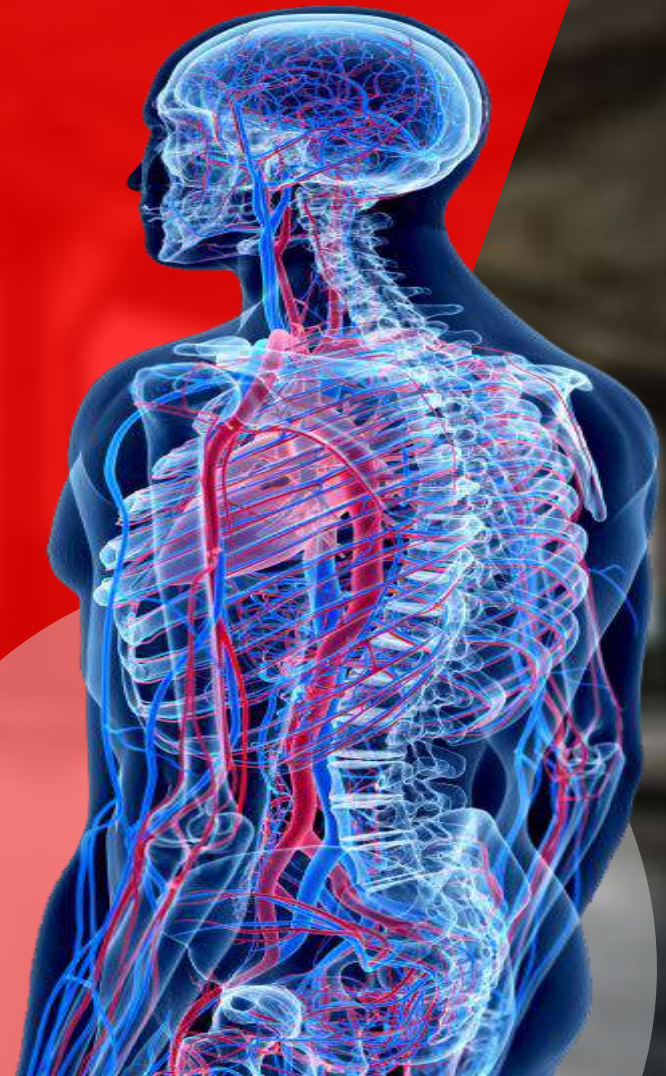
Activación

Calentamiento de los Sistemas

Genera respuestas en los sistemas, muscular, respiratorio, cardiovascular, endócrino y óseo, aumentando la temperatura, mejorando el nivel de O2 y generando una respuesta metabólica, preparando el cuerpo para la siguiente fase.

Beneficios

- Facilita la elasticidad de músculos y tendones.
- Mejora la rapidez de señales nerviosas, del cerebro hasta los músculos.
- Mejora en el metabolismo celular, se acelera hasta un 13% por cada 1°C de aumento de temperatura.
- Se obtiene el máximo rendimiento muscular, el cual se alcanza entre los 39° y 39.5°C.



Estiramiento Preventivo

Son tensiones mantenidas sobre los músculos, en el sentido contrario a su contracción.

La finalidad primordial es dar elasticidad al sistema músculo-tendinoso para lograr reducir la tensión muscular, generada por la actividad física.

Condiciones biomédicas, fisiológicas y psicológicas según tipo de estiramiento	Dinámico	Estático
Frecuencia Cardiaca	↑	↓
Frecuencia Respiratoria		
Coordinación Intramuscular		
Impulso Nervioso		
Capacidad Contráctil		
Inhibición Refleja		
Predisposición Psicológica		





Flexibilidad

Capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño. (ejemplo practico)

Flexibilidad activa: es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa.

Flexibilidad pasiva: es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas.

Elasticidad

La **elasticidad** del tejido **muscular** es la capacidad de los ligamentos, tendones y músculos para estirarse o dilatarse. Como todo deportista sabe, los estiramientos son necesarios antes de hacer un esfuerzo intenso: servirán para **compensar** los acortamientos musculares**.**

Existen diferentes formas de llegar a la elasticidad con estímulos **que** se adaptan a cada necesidad y/o capacidad del deportista o usuario. Se pueden clasificar en cuatro tipos:

- Estáticos
- Dinámicos
- Balísticos
- FNP(Facilitación Neuromuscular Propioceptiva).



Fase Central



Concepto

Consiste en aplicar técnicas, métodos y ejercicios que se adapten a toda la población con una intensidad entre "moderada" y "un poco fuerte", dependiendo de la finalidad de la **sesión**.

Objetivo

Desarrollar a través de la planificación de la sesión, las cualidades físicas, teniendo en cuenta la selección de la música (ritmos, bpm, duración) y de los estímulos (movimientos) en correlación con el objetivo propuesto.

Escala percepción del esfuerzo de BORG modificada

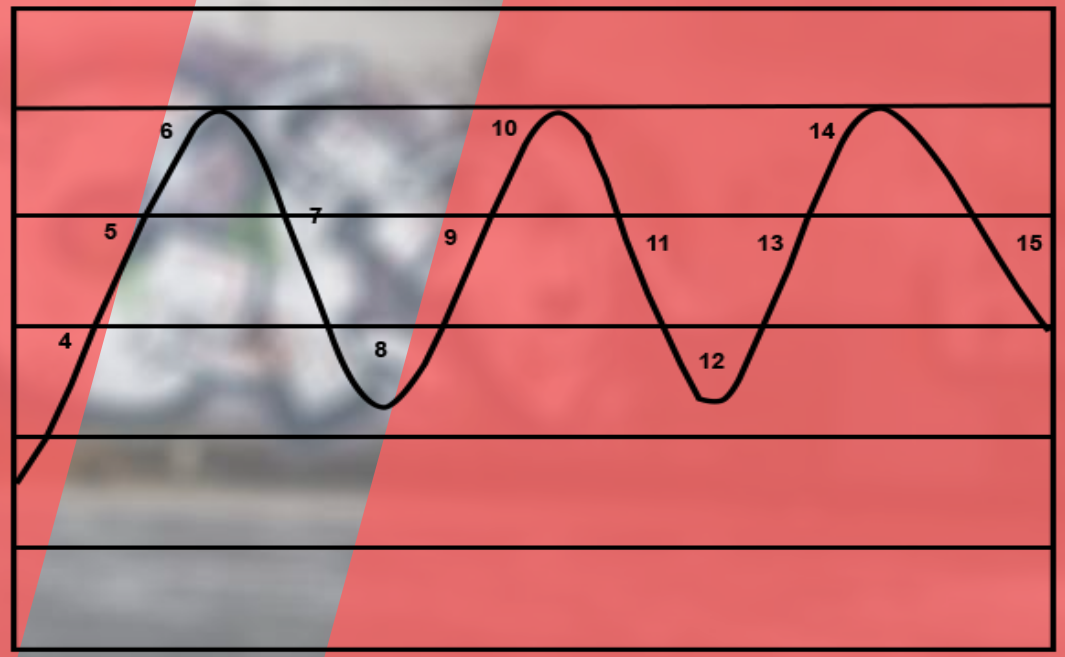
0	No siente nada
1	Muy Suave
2	Suave
3	Moderado
4	Moderado
5	Vigoroso
6	Fuerte
7	Muy fuerte
8	Muy fuerte
9	Muy fuerte
10	Extremadamente fuerte



La **escala de Borg modificada** es una escala visual análoga estandarizada que permite evaluar la percepción subjetiva de la dificultad respiratoria o del esfuerzo físico ejercido.

Planeación de una Sesión

Generalidades



Ítem	Genero / Nombre de la Canción	Velocidad (BPM)	Duración	Método
1	Merengue house / Mix	137	3:00	Libre
2	Salsa / Mani picao - Ricky Campanelli	103	4:30	Libre
3	Soca / Remedy - Michael Montano	135	3:35	Interpretación
4	Reggaetón / En sus marcas listos fuera - Daddy Yankee	90	3:27	Interpretación
5	Bhangra / Vyah oh de naal - Preet Harpal	88	3:25	Interpretación
6	Tropipop / Simples corazones – Fonseca	98	4:01	Sumatoria
7	Azonto / Kukere – Iyanya	130	3:38	Interpretación
8	Champeta / El cepillo - Mr. Black	124	3:30	Interpretación
9	Belly Dance / Khad Aby Maah-Amr Diab	96	3:49	Interpretación
10	Flamenco / Ain´t it funny-JLO	100	4:03	Libre
11	Dembow / Bye bye - Mozart la para	125	3:10	Interpretación
12	Soca / Break down de fence-Li Rick	125	2:45	Interpretación
13	Cha Cha / Me voy - Andrés Cepeda	135	4:43	Sumatoria

Fase Final

Vuelta a la Calma

Tras la actividad principal hay que **reconducir al organismo a sus niveles de reposo** de forma progresiva. Durará **5/10'** y la metodología dependerá de lo realizado en la parte principal.

¿Qué busca?

- Normalizar funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general.
- Restablecer sustratos energéticos.
- Facilita el pago de “deuda de O2”




Gracias