

DEPORTE PARA TODOS

Nota de Redacción: Este Programa es una adaptación elaborada por los Licenciados en Educación Física Consuelo Zea E., Alfonso Serna R., Alfonso Mejía C. y Jaime Castrillón A. con dibujos de John J. Hernández H.

INTRODUCCION

Coldeportes Antioquia, interpretando los propósitos de la Dirección General del Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte, ha desarrollado un programa sobre bases objetivas y claramente definidas. Para iniciar el programa de deporte para todos, se estableció un circuito de 20 estaciones alrededor del estadio de fútbol de la Unidad Deportiva "Atanasio Girardot". Allí, todos y cada uno, de acuerdo a la disponibilidad de horario, pueden mejorar y mantener su salud a través de un programa adecuado de desarrollo físico y deportivo: DEPORTE PARA TODOS.

De acuerdo con las características del terreno y de las facilidades de implementación, se pueden diseñar circuitos para trabajar en parques y unidades deportivas.

CUIDE SU SALUD, HAGA DEPORTE

El cuidado de la salud depende de cada uno de nosotros. Aquí presentamos un Programa que puede ayudarles a conservar su cualidades físicas si ya las tiene, o a desarrollarlas, si las ha perdido.

Desarrollando este circuito usted va a mejorar su velocidad, agilidad, resistencia y fuerza.

Los pasos a seguir son:

- 1o. Chequeo médico periódico que le dice la intensidad con la cual puede iniciar los ejercicios.
- 2o. Tener la voluntad suficiente para ser constante en su práctica (ideal 3 veces por semana).
- 3o. Desarrollar el circuito esforzándose por mejorar cada vez más.

En el circuito encuentra 20 estaciones; en cada una se describe un ejercicio que va a mejorar una cualidad física dependiendo de su interés y de la intensidad con la cual trabaje.

Trate de moverse lo más rápidamente que pueda entre estación y estación.

Inicie con movimientos lentos y pocas repeticiones como se indica en cada estación y aumente la velocidad y la intensidad cuando sienta que está listo para ello.

Si desarrolla el circuito en compañía de otras personas será más agradable.

CUALIDADES QUE DESARROLLAN LAS DISTINTAS ESTACIONES

El recorrido total de acuerdo a la velocidad y con la cual se mueve entre estación y estación y la intensidad total de trabajo en cada estación mejora su velocidad y su resistencia general.

ESTACION 1

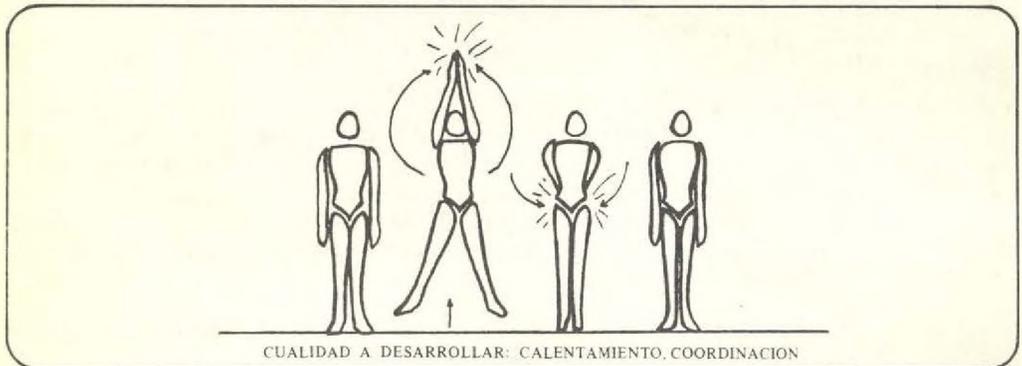
SALTO DEL PAYASO

POSICION INICIAL: De pies, brazos abajo.

EJERCICIO:

- Tiempo 1 Separar piernas lateralmente con salto y al mismo tiempo llevar brazos arriba por los lados y tocar yemas de los dedos por encima de la cabeza.
- Tiempo 2 Juntar piernas con salto y al mismo tiempo bajar los brazos por los lados y tocar yemas de los dedos por detrás de la cadera.

REALIZAR EL EJERCICIO 20 VECES SEGUIDAS.
Se cuenta 1 cuando se regresa a la posición inicial.



ESTACION 2

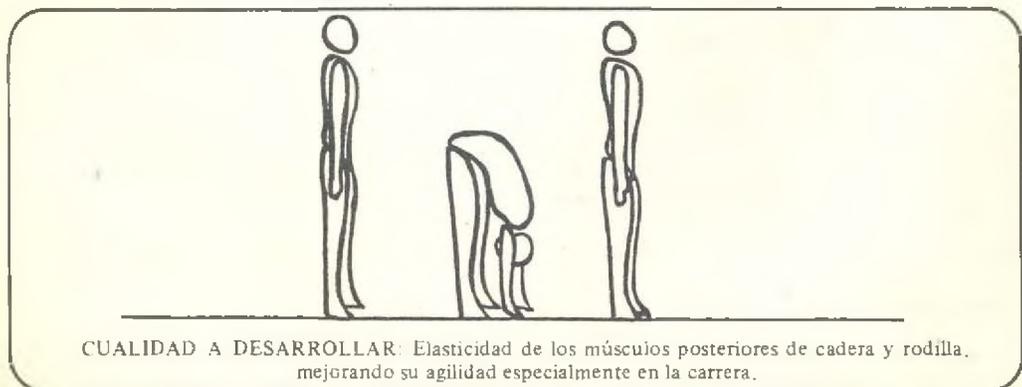
TOCAR EL SUELO SIN DOBLAR RODILLAS

POSICION INICIAL: De pie, piernas un poco separadas, brazos abajo.

EJERCICIO

- Tiempo 1 Sin doblar las rodillas dejar caer el tronco adelante, hasta tocar el suelo con la punta del dedo medio de la mano.
- Tiempo 2 Volver a la posición inicial

REPETIR 10 VECES



ESTACION 3

EL SAUCE

POSICION INICIAL: De pies, piernas un poco separadas, brazos estirados arriba, manos entrelazadas.

EJERCICIO

Tiempo 1 Flexión lateral del tronco a la izquierda, sin mover los pies.

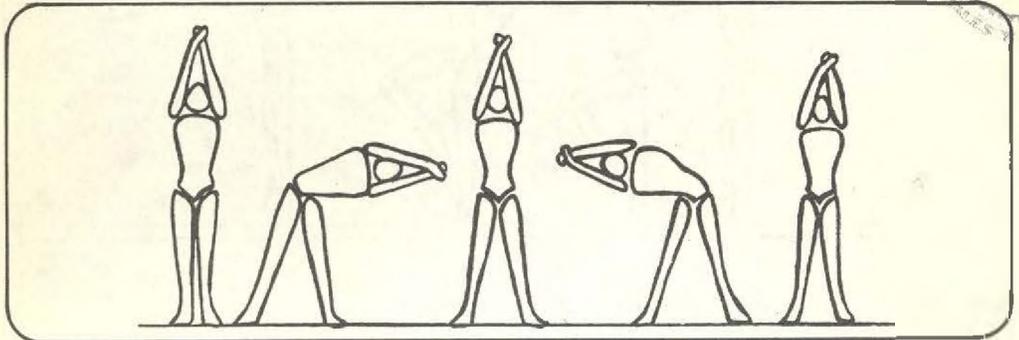
Tiempo 2 Regresar a la posición inicial.

Tiempo 3 Flexión lateral del tronco a la derecha, sin mover los pies.

Tiempo 4 Regresar a la posición inicial.

REPETIR 10 VECES, A CADA LADO

CUALIDAD A DESARROLLAR: Elasticidad músculos laterales del tronco.



ESTACION 4

“VELITAS EN EL ARBOL”

POSICION INICIAL: De pies, piernas un poco separadas, brazos al frente, manos apoyadas en el árbol.

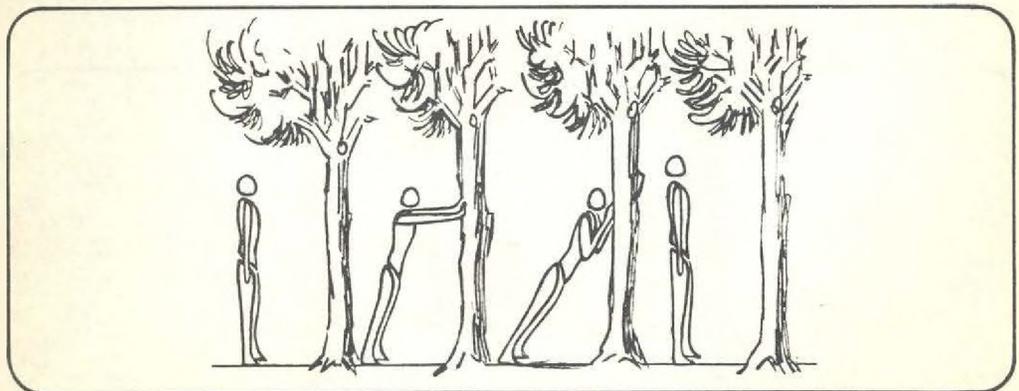
EJERCICIO:

Tiempo 1 Doblar los codos, sin levantar los talones, ni doblar las rodillas, tronco recto en línea con las piernas.

Tiempo 2 Posición inicial.

REPETIR 10 VECES

CUALIDAD A DESARROLLAR: Fuerza de los músculos extensores del codo.



ESTACION 5

TROTE EN EL PUESTO

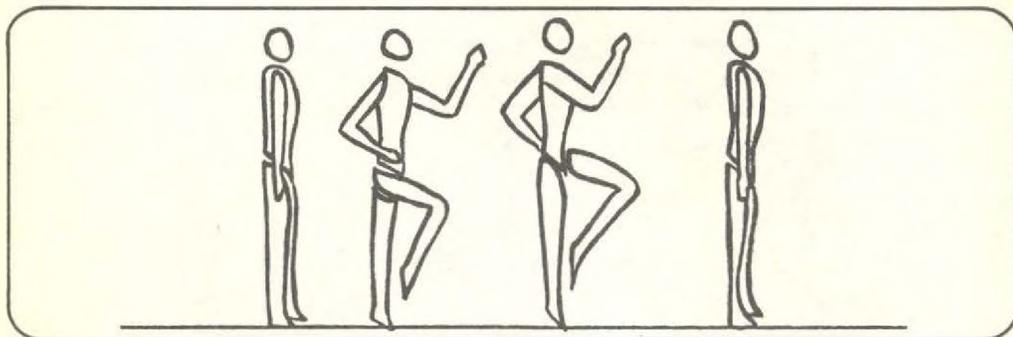
POSICION INICIAL: De pies, brazos abajo.

EJERCICIO

Con elevación alternada de rodilla al frente, subir el pie unos 15 centímetros del piso, acompañar con movimiento los brazos.

TROTAR EN EL PUESTO 30 SEGUNDOS

CUALIDAD A DESARROLLAR: Resistencia general.



ESTACION 6

“VELITAS” DESDE SUSPENDIDO. PARA HOMBRES

POSICION INICIAL. Suspendido de la barra sin tocar el piso con los pies.

EJERCICIO

Tiempo 1 Doblar los codos, y subir el cuerpo hasta llevar el mentón por encima de la barra.

Tiempo 2 Regresar a la posición inicial.

PRINCIPIANTES REPETIR 6 VECES

AVANZADOS REPETIR 12 VECES

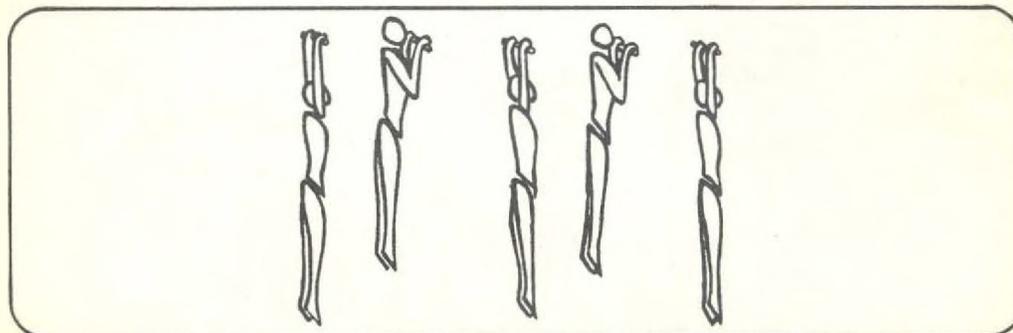
MUJERES

POSICION INICIAL: Igual

EJERCICIO

Sostener la posición 10 segundos. — Avanzadas sostener 30 segundos.

CUALIDAD A DESARROLLAR: Fuerza flexores de codo, extensores del hombro y agarre en la mano.



ESTACION 7

EL TROMPO

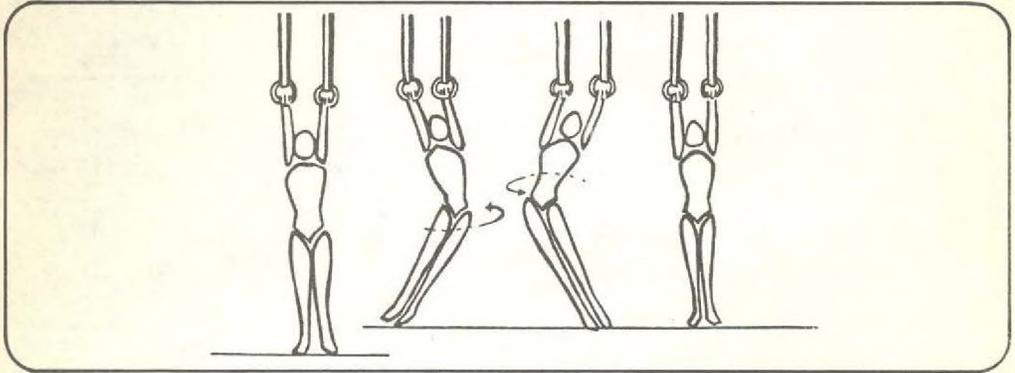
POSICION INICIAL: Suspendido de los aros, con pies juntos apoyada la punta de los pies en el piso.

EJERCICIO

Ejecutar circulares de cadera.

REPETIR 10 VECES INICIANDO EL MOVIMIENTO A CADA LADO.

CUALIDAD A DESARROLLAR: Movilidad articular región lumbar.



ESTACION 8

CUCLILLAS

POSICION INICIAL: De pies, piernas un poco separadas, brazos abajo.

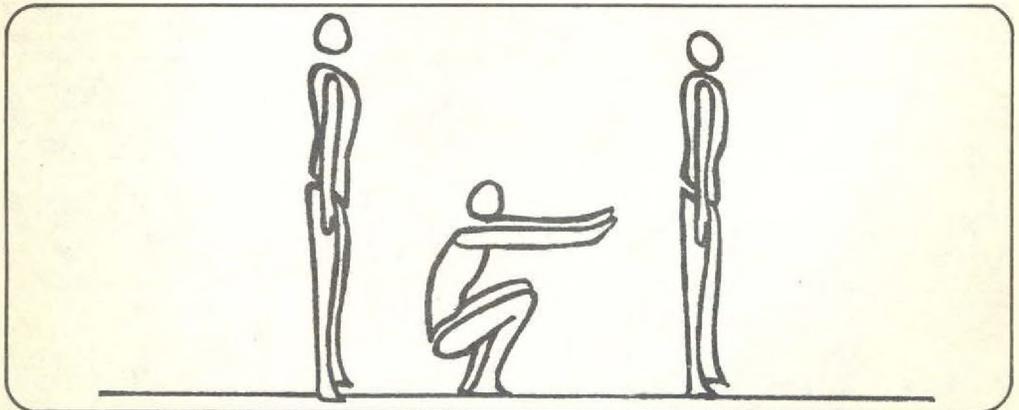
EJERCICIO

Tiempo 1 Bajar a cuclillas, sin despegar los talones del suelo, llevar los brazos al frente, sostener esta posición 3 segundos.

Tiempo 2 Subir lentamente a la posición inicial.

REPETIR 10 VECES

CUALIDAD A DESARROLLAR: Fuerza extensores de rodilla y cadera. Elasticidad posterior de tobillo.



ESTACION 9

ABDOMINALES

POSICION INICIAL: Acostado boca arriba, rodillas dobladas, pies debajo del apoyo, manos entrelazadas en la nuca.

EJERCICIO

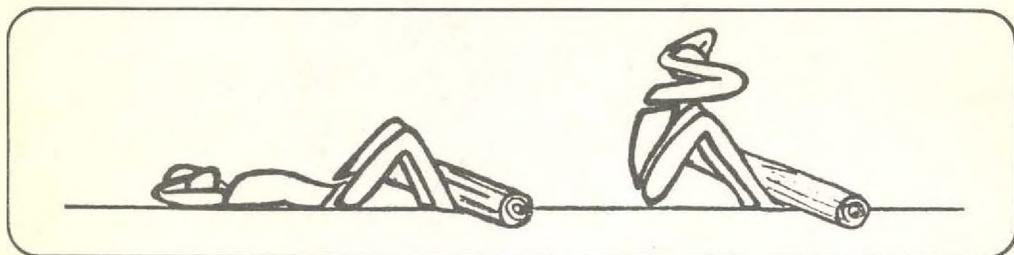
Tiempo 1 Sentarse a tocar las rodillas con la frente.

Tiempo 2 Bajar a la posición inicial

PRINCIPIANTES 10 VECES

AVANZADOS 15 VECES

CUALIDAD A DESARROLLAR: Fuerza músculos abdominales



ESTACION 10

SUBIR AL APOYO

POSICION INICIAL: De pies, frente al apoyo

EJERCICIO

Tiempo 1 Subir el pie izquierdo

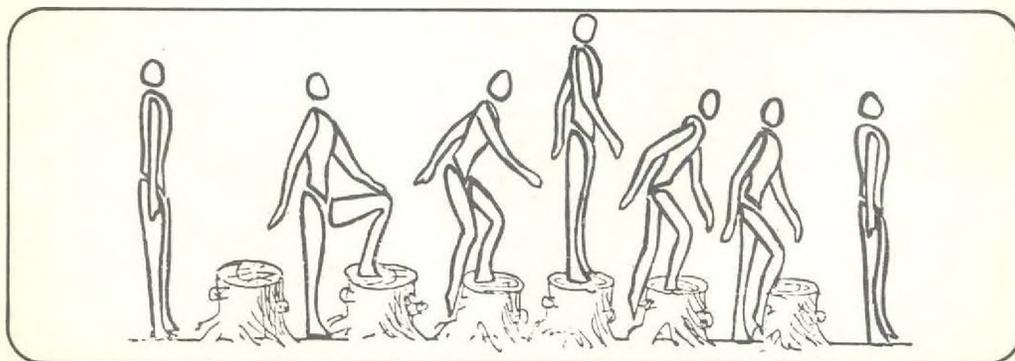
Tiempo 2 Subir el pie derecho.

Tiempo 3 Bajar el pie izquierdo.

Tiempo 4 Bajar el pie derecho.

REPETIR 5 VECES, iniciando la subida con el pie izquierdo, y sin descansar, 5 VECES iniciando la subida con el pie derecho.

CUALIDAD A DESARROLLAR: Resistencia cardiopulmonar, fuerza extensores de rodilla y cadera.



ESTACION 11

ZIG-ZAG

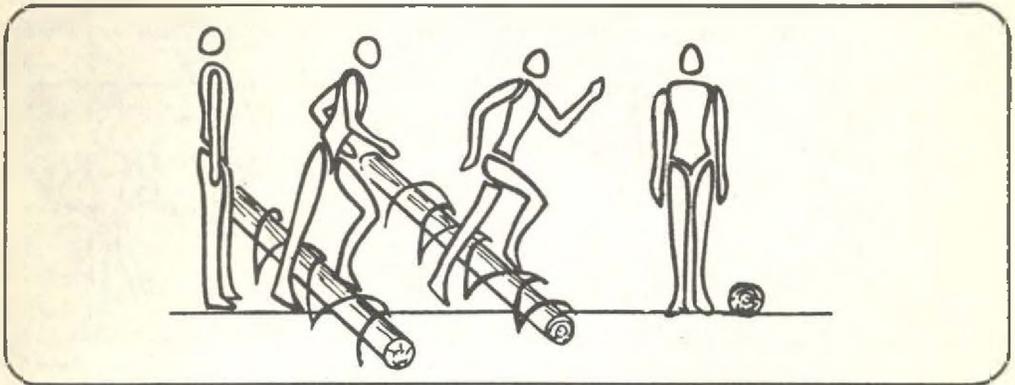
POSICION INICIAL: De pies, a un lado y en el extremo del obstáculo.

EJERCICIO

Saltar el obstáculo hacia adelante, en zig-zag de un extremo a otro.

REPETIR IDA Y REGRESO 5 VECES.

CUALIDAD A DESARROLLAR: Coordinación - Resistencia - Saltabilidad



ESTACION 12

SALTO DE PRE-ACCION

POSICION INICIAL: De pies, piernas un poco separadas, brazos abajo.

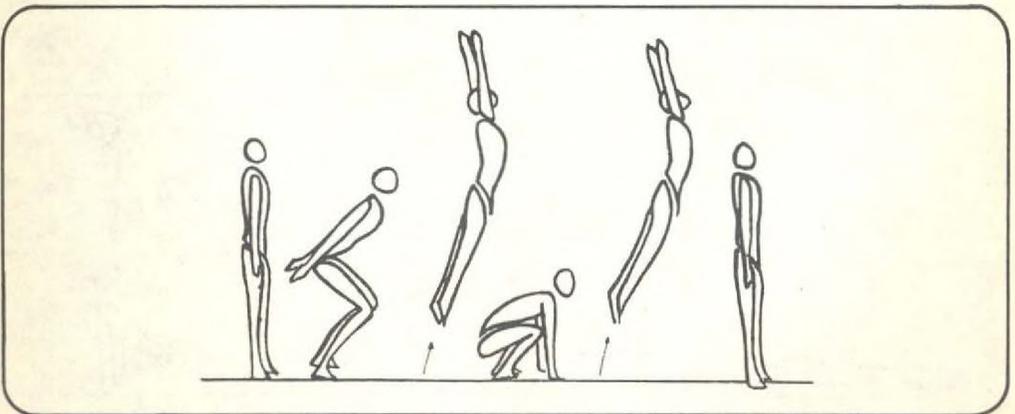
EJERCICIO

Saltar verticalmente hacia arriba y llevar los brazos arriba, caer con flexión profunda de rodillas y apoyar manos en el suelo, sostener la posición por 3 segundos antes de volver a saltar.

PRINCIPIANTES REPETIR 8 SALTOS

AVANZADOS REPETIR 12 VECES

CUALIDAD A DESARROLLAR: Saltabilidad vertical, flexibilidad rodilla, cadera, tobillo.



ESTACION 13

CIRCUNDUCCION DE TRONCO

POSICION INICIAL: De pies, piernas un poco separadas, manos en la cintura.

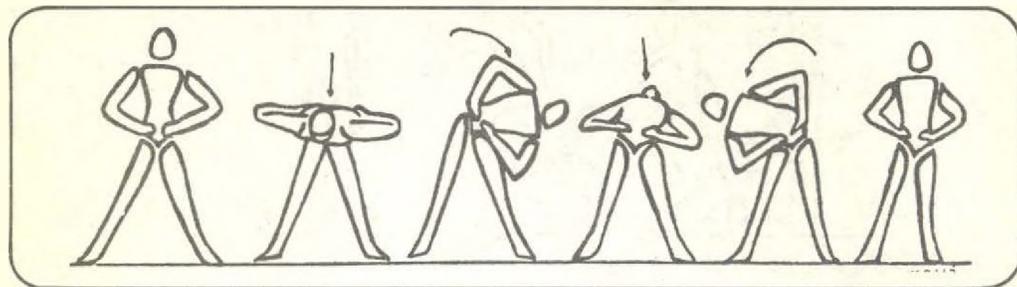
EJERCICIO

Flexionar el tronco al frente, a la izquierda, atrás, a la derecha, al frente, regresar a la posición inicial.

REPETIR 10 VECES, iniciando por la izquierda y sin detenerse.

REPETIR 10 VECES iniciando por la derecha.

CUALIDAD A DESARROLLAR: Elasticidad muscular del tronco, movilidad articulación región dorso-lumbar.



ESTACION 14

“VELITAS” EN EL SUELO

POSICION INICIAL: Acostada boca abajo, apoyar manos en el suelo al frente de los hombros, piernas unidas y extendidas.

EJERCICIO: Para principiantes y mujeres

Tiempo 1 Extender los codos y sin despegar las rodillas del suelo y mantener una línea recta desde éstas hasta la cabeza.

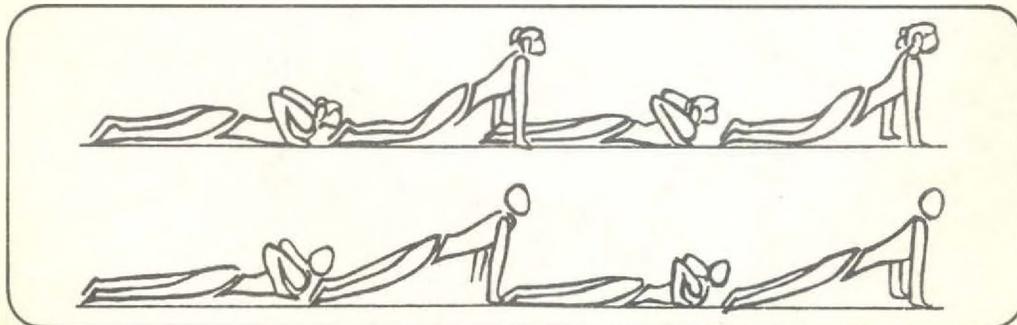
Tiempo 2 Regresar a la posición inicial (10 veces).

EJERCICIOS PARA AVANZADOS

Tiempo 1 Extender los codos despegando las rodillas del suelo, quedar apoyado en las manos y punta de los pies, mantener una línea recta desde los talones hasta la cabeza.

Tiempo 2 Regresar a la posición inicial (repetir 10 veces)

CUALIDAD A DESARROLLAR: Fuerza extensores de codos.



ESTACION 15

SUBIR EL PIE AL LISTON:

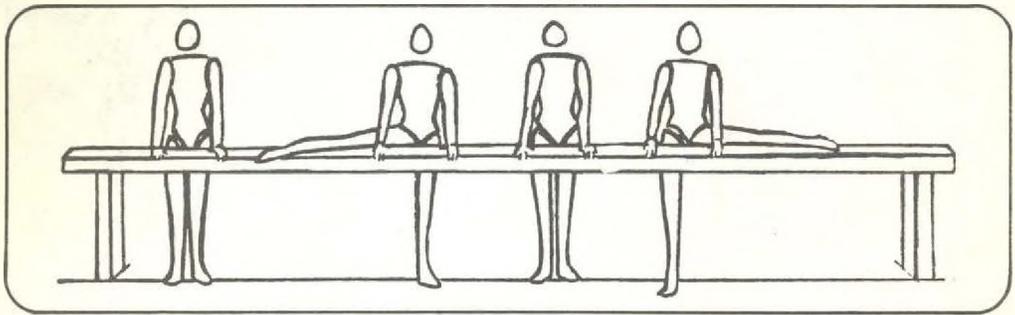
POSICION INICIAL: Apoyo de manos y región pélvica en el listón, codos en extensión.

EJERCICIO:

- Tiempo 1 Elevar lateralmente la pierna izquierda con rodilla extendida hasta colocar el pie sobre el listón.
Tiempo 2 Regresar a la posición inicial
Tiempo 3 Elevar lateralmente la pierna derecha con rodilla extendida hasta colocar el pie sobre el listón.
Tiempo 4 Regresar a la posición inicial

PRINCIPIANTES: 10 VECES con cada pie. **AVANZADOS:** 15 VECES con cada pie

CUALIDAD A DESARROLLAR: Fuerza abductores de cadera, fuerza extensores de codo y hombro en apoyo.



ESTACION 16

SUBIR EL TABLON:

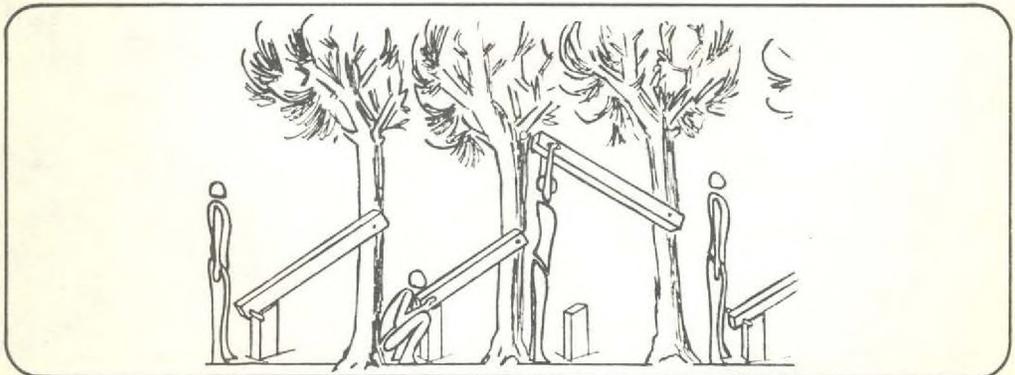
POSICION INICIAL: Cucullas, agarrar el pasador con las dos manos.

EJERCICIO:

- Tiempo 1 Subir el tablón hasta quedar en extensión completa de rodillas y codos.
Tiempo 2 Regresar a posición inicial.

REPETIR 10 VECES.

CUALIDAD A DESARROLLAR: Fuerza de brazos y piernas.



ESTACION 17

CIRCUNDUCCION DE CABEZA:

POSICION INICIAL: De pies, piernas ligeramente separadas, manos en la cintura.

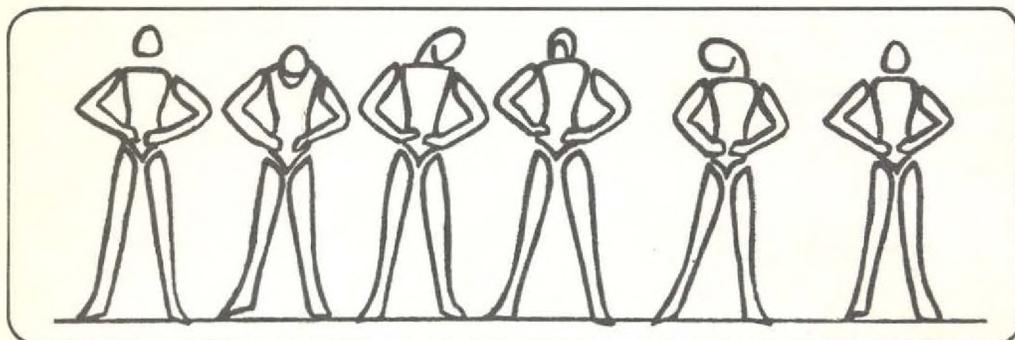
EJERCICIO

Flexionar la cabeza al frente, a la izquierda, atrás, a la derecha, al frente, regresar a posición inicial.

10 VECES INICIANDO POR LA IZQUIERDA Y SIN DETENERSE

10 VECES INICIANDO POR LA DERECHA.

CUALIDAD A DESARROLLAR: Elasticidad músculos de la nuca, movilidad articular en la región cervical.



ESTACION 18

SALTOS:

POSICION INICIAL: De pies, piernas un poco separadas, brazos abajo.

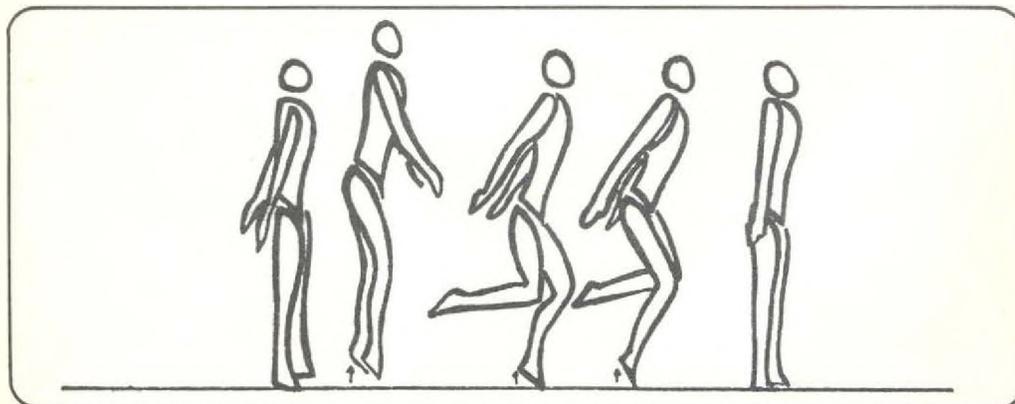
EJERCICIO:

10 Saltos con pies juntos

10 Saltos sobre el pie izquierdo

10 Saltos sobre el pie derecho.

CUALIDAD A DESARROLLAR: Saltabilidad



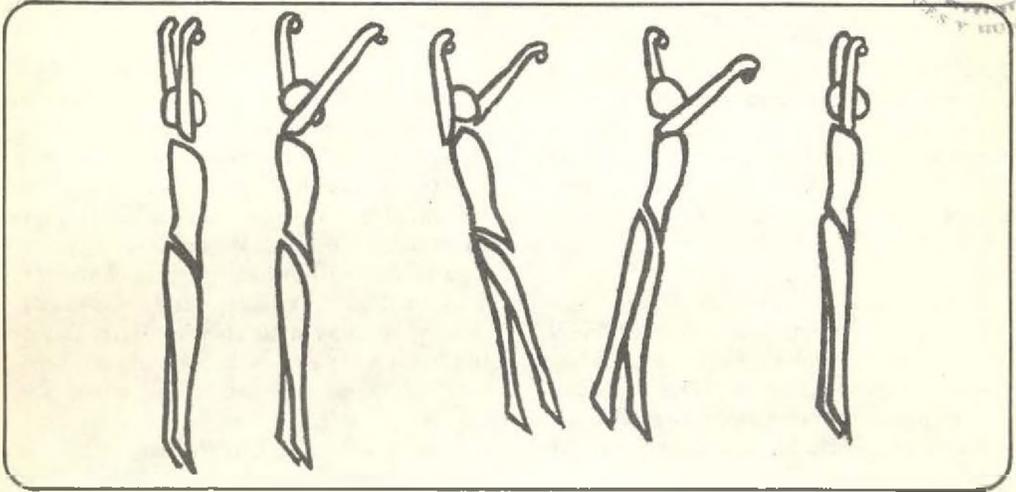
ESTACION 19

PASAMANOS:

Pasar hacia adelante de un extremo a otro.

5 VECES

CUALIDAD A DESARROLLAR: Fuerza de brazos, coordinación.



ESTACION 20

EQUILIBRIO:

Caminar hacia adelante sobre las barras de equilibrio, de un extremo a otro.

CUALIDAD A DESARROLLAR: Equilibrio.

