



Guía de trabajo III° Medio (semana 17):

Objetivo: Conocer acerca del entrenamiento “pilates” y adquirir y reforzar conocimientos acerca de la función de ligamentos en el cuerpo.

Instrucciones: Leer la presente guía para responder las actividades relacionadas a los contenidos presentes en ella. Luego, deberás enviar tus respuestas a nuestros correos, idealmente hasta el día martes 28 de julio. **No debes imprimir esta guía, sólo contestarla en tu cuaderno.**

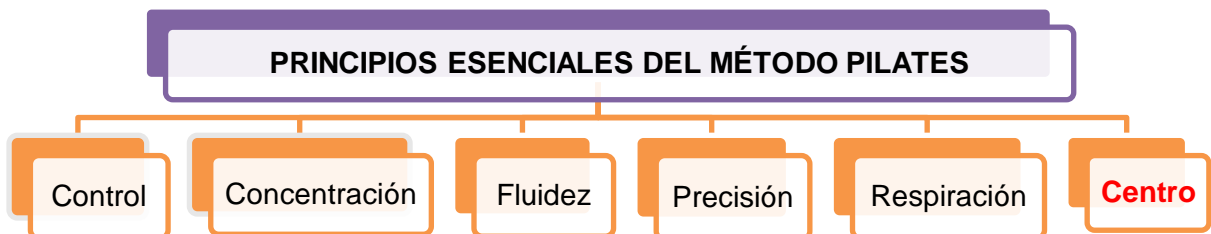
El método “Pilates”

Creado por Joseph H. Pilates a principios de los años 20 del siglo pasado, el método Pilates es un conjunto de ejercicios cuya finalidad es la de ejercitar el cuerpo y la mente, ya que mediante su práctica, además de mejorar nuestra condición física, aumentamos nuestra capacidad de control y concentración. De hecho, también es conocido con el nombre de ‘*Contrología*’.

A través de la combinación de las tradiciones oriental y occidental, Pilates consiguió crear una rutina de más de 500 ejercicios que aunara calma y flexibilidad, junto con fuerza y tono muscular. Aunque lo cierto es que el método se podría reducir a 34 ejercicios básicos de los cuales surgen infinidad de combinaciones y ampliaciones. En ellos se trabajan ángulos anatómicos y palancas fisiológicas concretas, y se han de realizar siempre al compás de la **respiración**, estando totalmente concentrado en los movimientos que se realizan, siendo considerado un método intenso y efectivo que produce beneficios notables en la musculatura.

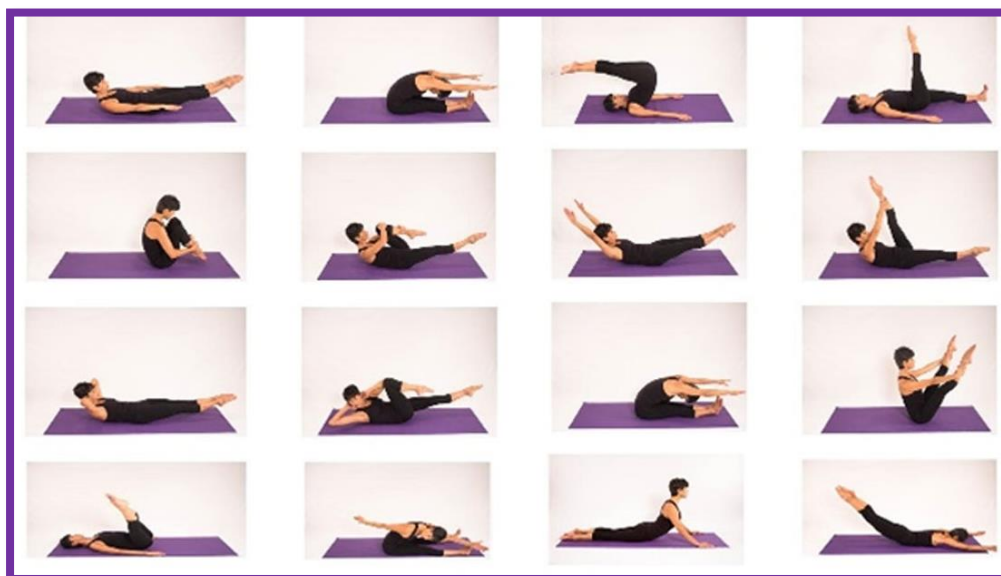
El método Pilates forma parte del grupo de ejercicios anaeróbicos, es decir, aquellas actividades físicas que se realizan de forma breve y que se basan, fundamentalmente, en la fuerza.

Su objetivo principal es reforzar la musculatura y aumentar el control, fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo. Aunque, como todo ejercicio físico, supone un aumento en el gasto energético y, por tanto, también contribuye a mantener una buena condición física.



Precisamente, con este último principio, el Pilates hace referencia a una zona concreta del cuerpo denominada “*centro de fuerza*”, que también se conoce como “*mansión del poder*”. Dicha zona la conformarían los músculos abdominales, la base de la espalda y los glúteos, y la intención es que, a través de su fortalecimiento, se ejerciten el resto de partes del cuerpo.

La mayoría de los ejercicios se realizan mediante una serie de movimientos suaves y lentos y con la ayuda de aparatos diseñados específicamente para esta disciplina. En todos y cada uno de estos movimientos controlados se intenta conseguir la mayor precisión posible a través del control de la **respiración**, la correcta alineación de nuestro cuerpo y, por supuesto, la concentración. De esta manera se evitan gestos violentos o incontrolados que puedan ser agresivos para el organismo.



Los tendones y ligamentos

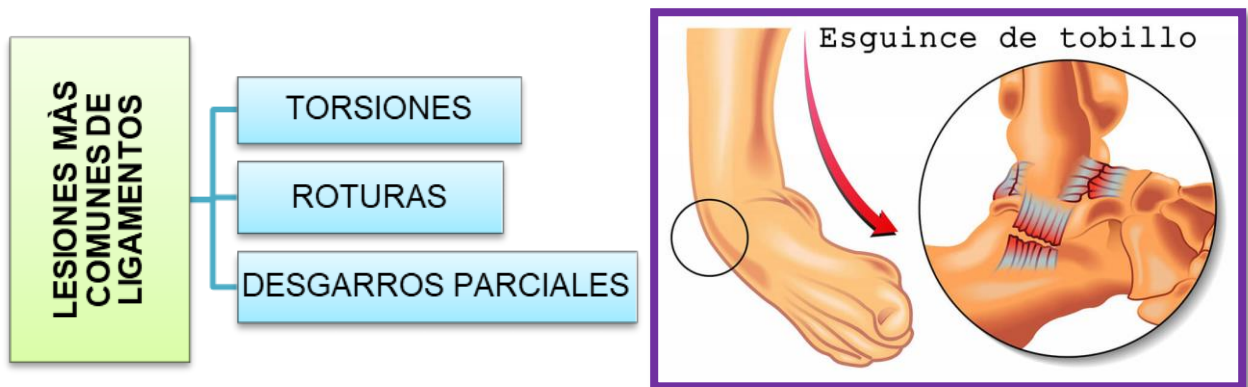
Los tendones son los que conectan los músculos con los huesos y transmiten la fuerza a todo el esqueleto. Están formados por fibras de colágeno que cuando no están sometidas a tensión son ligeras y onduladas, lo que permite amortiguar la transmisión de la fuerza a los huesos.

Las vainas tendinosas son unos tubos conductores llenos de líquido. Están situados donde los tendones tienen que girar o pasar sobre los huesos. De esta forma se evita que al moverse los tendones rocen con los tejidos circundantes.

Las articulaciones están sujetas con ligamentos. Los ligamentos son conexiones de tejido conjuntivo entre dos huesos, que ayudan a estabilizar la articulación. En general son poco elásticos, lo que significa que están laxos o se desgarran cuando se distienden excesivamente.

Las lesiones de ligamentos de rodilla son una lesión deportiva bastante frecuente. Estas lesiones siempre consisten en una distensión o un desgarro de ligamentos cruzados a causa de un efecto directo o indirecto, por ejemplo cuando el movimiento de rotación de la rodilla se detiene bruscamente.

En la práctica deportiva también son bastante frecuentes las lesiones ligamentosas del tobillo (esguinces). En determinadas condiciones al apoyar el pie en el suelo puede producirse un desgarro de los ligamentos externos y lesiones de la cápsula articular.

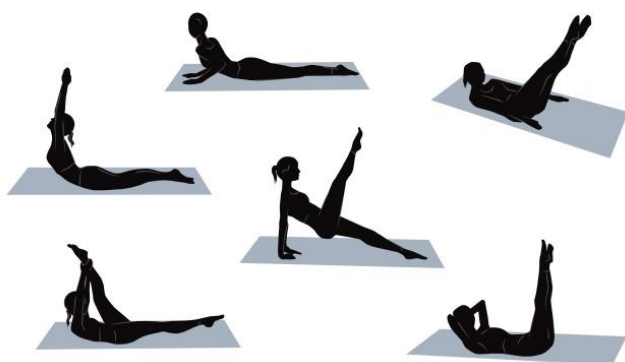


Los síntomas son distintos según la gravedad de la lesión, pueden ir desde un derrame sanguíneo, acompañado de inflamación y limitación de la movilidad a causa del dolor, hasta una articulación inestable.

Responde:

- 1) ¿Qué es el método "Pilates"? ¿Cuál es su objetivo principal?
- 2) ¿Por qué se dice que el método "Pilates" forma parte de un grupo de ejercicios anaeróbicos?
- 3) Uno de los principios esenciales del método Pilates que se denomina "Centro", ¿a qué se refiere?
- 4) La práctica del método Pilates, conlleva a buscar la precisión de los movimientos y ejercicios a través del control de...?
- 5) Términos pareados: Une el concepto con la definición apropiada.

Desgarros		Están situados donde los tendones tienen que girar o pasar sobre los huesos
Tendones		Son conexiones de tejido conjuntivo entre dos huesos, que ayudan a estabilizar la articulación
Vainas tendinosas		Centro
Ligamentos		Conjunto de ejercicios cuya finalidad es la de ejercitar el cuerpo y la mente
Respiración		Lesión de ligamento
Mansión del poder		A través de esto se intenta conseguir la mayor precisión posible en los ejercicios de Pilates
Método Pilates		Conectan los músculos con los huesos y transmiten la fuerza a todo el esqueleto



<https://www.youtube.com/watch?v=kWEp5hy2mkU>

<https://www.youtube.com/watch?v=rFsGYe444TI>

En estos links encontrarás dos entrenamientos Pilates para principiantes, son breves, y sólo necesitarás, una colchoneta o algo que la reemplace, un computador, celular o Tablet para seguir el link y una botella con agua, inténtalo...

Recuerda enviarme el desarrollo de la guía a mi correo o si tienes alguna inquietud no dudes en consultarme

argen.montecinos.csj@gmail.com

También puedes seguirnos en nuestro Instagram: educacionfisica_csj

