

PREPARATORIA NÚMERO 2

SOMATOTIPO

MORFOLOGÍA DE LOS DEPORTISTAS

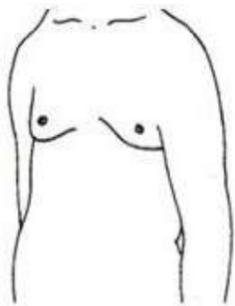
El somatotipo hace referencia de una forma fotográfica al perfil del deportista respecto a tres componentes (ISAK, 2001; Ros, 1991), la endomorfia (hace referencia a formas corporales redondeadas propias de disciplinas como el sumo o los Lanzamientos en Atletismo, la mesomorfia (hace referencia al tejido músculo esquelético corporal, siendo característica predominante en velocistas, Halterófilos, y la ectomorfia (hace referencia a formas corporales longilíneas propias de disciplinas como el salto de altura y el voleibol.

OBJETIVO

Fortalecer las capacidades físicas de los alumnos mediante los segmentos corporales, actividades físicas y la práctica deportiva; promoviendo estilos de vida saludable que fomenten e integración grupal, generando identidad y sentido de pertenencia institucional.

APRENDIZAJE ESPERADO

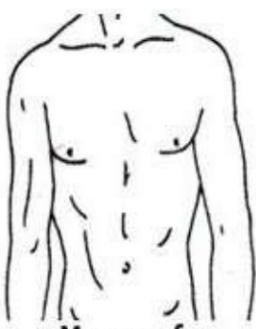
Identifica los tipos de lesiones que se pueden presentar durante la actividad física y la practica deportiva y atiende situaciones de emergencia.



Endomorfo
(37% población)

ENDOMORFISMO:

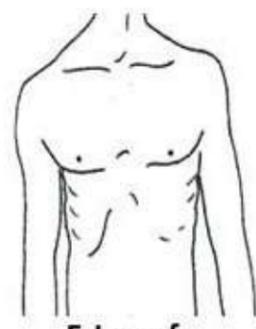
Representa la adiposidad relativa, hace referencia a formas corporales redondeadas propias de disciplinas como sumo o los lanzamientos.



Mesomorfo
(4% población)

MESOMORFISMO:

Representa la robustez o magnitud músculo-esquelética relativa, siendo característica predominante en velocistas, halterófilos, etc.



Ectomorfo
(59% población)

ECTOMORFISMO:

Representa la linealidad relativa o delgadez de un físico, haciendo referencia a formas corporales longilíneas propios de disciplinas como el salto de altura y el voleibol.

Conclusión

Uno de los primeros problemas para establecer el peso ideal junto a una composición corporal dada en los deportistas es saber a qué tipo de deportistas nos referimos. ¿Qué tipo de deporte practicamos? ¿Cuáles son los factores limitantes del rendimiento? El somatotipo hace referencia de una forma fotográfica al perfil del deportista, en cuanto a su masa corporal, cantidad de músculo o formas longilíneas. Saber el biotipo de nuestro deportistas puede ser trascendental para saber en qué puestos podrían jugar así como para valorar los datos de nuestros deportistas con referentes internacionales, lo cual imprescindible, para conseguir máximo rendimiento deportivo.

PREPARATORIA NÚMERO 2

SOMATOTIPO

MORFOLOGÍA DE LOS DEPORTISTAS

El somatotipo hace referencia de una forma fotográfica al perfil del deportista respecto a tres componentes (ISAK, 2001; Ros, 1991), la endomorfia (hace referencia a formas corporales redondeadas propias de disciplinas como el sumo o los Lanzamientos en Atletismo, la mesomorfia (hace referencia al tejido músculo esquelético corporal, siendo característica predominante en velocistas, Halterófilos, y la ectomorfia (hace referencia a formas corporales longilíneas propias de disciplinas como el salto de altura y el voleibol.

OBJETIVO

Fortalecer las capacidades físicas de los alumnos mediante los segmentos corporales, actividades físicas y la práctica deportiva; promoviendo estilos de vida saludable que fomenten e integración grupal, generando identidad y sentido de pertenencia institucional.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica los tipos de lesiones que se pueden presentar durante la actividad física y la practica deportiva y atiende situaciones de emergencia.



ENDOMORFISMO:

Representa la adiposidad relativa, hace referencia a formas corporales redondeadas propias de disciplinas como sumo o los lanzamientos.



MESOMORFISMO:

Representa la robustez o magnitud músculo-esquelética relativa, siendo característica predominante en velocistas, halterófilos, etc.



ECTOMORFISMO:

Representa la linealidad relativa o delgadez de un físico, haciendo referencia a formas corporales longilíneas propios de disciplinas como el salto de altura y el voleibol.

Conclusión

Uno de los primeros problemas para establecer el peso ideal junto a una composición corporal dada en los deportistas es saber a qué tipo de deportistas nos referimos. ¿Qué tipo de deporte practicamos? ¿Cuáles son los factores limitantes del rendimiento? El somatotipo hace referencia de una forma fotográfica al perfil del deportista, en cuanto a su masa corporal, cantidad de músculo o formas longilíneas. Saber el biotipo de nuestro deportistas puede ser trascendental para saber en qué puestos podrían jugar así como para valorar los datos de nuestros deportistas con referentes internacionales, lo cual imprescindible, para conseguir máximo rendimiento deportivo.

PREPARATORIA NÚMERO 2

SOMATOTIPO

MORFOLOGÍA DE LOS DEPORTISTAS

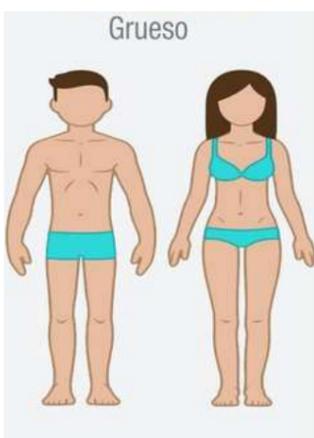
El somatotipo hace referencia de una forma fotográfica al perfil del deportista respecto a tres componentes (ISAK, 2001; Ros, 1991), la endomorfia (hace referencia a formas corporales redondeadas propias de disciplinas como el sumo o los Lanzamientos en Atletismo, la mesomorfia (hace referencia al tejido músculo esquelético corporal, siendo característica predominante en velocistas, Halterófilos, y la ectomorfia (hace referencia a formas corporales longilíneas propias de disciplinas como el salto de altura y el voleibol.

OBJETIVO

Fortalecer las capacidades físicas de los alumnos mediante los segmentos corporales, actividades físicas y la práctica deportiva; promoviendo estilos de vida saludable que fomenten e integración grupal, generando identidad y sentido de pertenencia institucional.

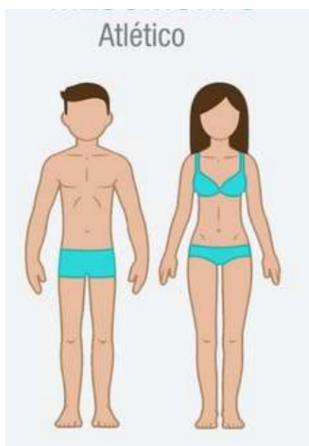
APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica los tipos de lesiones que se pueden presentar durante la actividad física y la practica deportiva y atiende situaciones de emergencia.



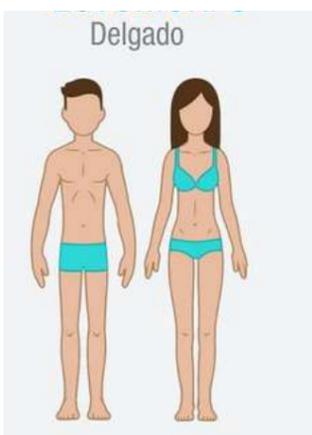
ENDOMORFISMO:

Representa la adiposidad relativa, hace referencia a formas corporales redondeadas propias de disciplinas como sumo o los lanzamientos.



MESOMORFISMO:

Representa la robustez o magnitud músculo-esquelética relativa, siendo característica predominante en velocistas, halterófilos, etc.



ECTOMORFISMO:

Representa la linealidad relativa o delgadez de un físico, haciendo referencia a formas corporales longilíneas propios de disciplinas como el salto de altura y el voleibol.

Conclusión

Uno de los primeros problemas para establecer el peso ideal junto a una composición corporal dada en los deportistas es saber a qué tipo de deportistas nos referimos. ¿Qué tipo de deporte practicamos? ¿Cuáles son los factores limitantes del rendimiento? El somatotipo hace referencia de una forma fotográfica al perfil del deportista, en cuanto a su masa corporal, cantidad de músculo o formas longilíneas. Saber el biotipo de nuestro deportistas puede ser trascendental para saber en qué puestos podrían jugar así como para valorar los datos de nuestros deportistas con referentes internacionales, lo cual imprescindible, para conseguir máximo rendimiento deportivo.