

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- Mantener posturas aproximando y alejando extremos corporales en destrezas gimnásticas y aplicando la flexibilidad en las habilidades técnicas deportivas.

INTRODUCCIÓN

En esta guía vas a trabajar el área de educación física:

Vas a trabajar ejercicios que realizarás durante cada semana, un día el que tú elijas para realizar tu área, con el fin de mantenerte en buen estado físico.

¿QUÉ VOY A APRENDER?

MOVILIDAD ARTICULAR.

La movilidad articular es la capacidad de movimiento de una articulación en un sentido más amplio, máximo rango de movimiento, y dinámico. Se encarga de optimizar la estructura del organismo. La elección de ejercicio en el calentamiento va a condicionar la sesión en sí, pero siempre será adecuada la realización de la movilidad articular, un circuito breve de movilidad para la mayoría de las articulaciones de nuestro cuerpo.

Tanto ejercicios de movilidad articular como ejercicios de estiramiento son fundamentales para asegurar una completa preparación corporal previa principalmente al ejercicio físico. La movilidad articular es la encargada de optimizar la estructura del organismo. De todas estas 360 articulaciones 86 se encuentran en el cráneo, 6 en la garganta, 66 en el tórax, 76 en la columna vertebral y la pelvis, 31 en cada una de las extremidades inferiores, 32 en cada una de las extremidades superiores.

LO QUE ESTOY APRENDIENDO

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR.

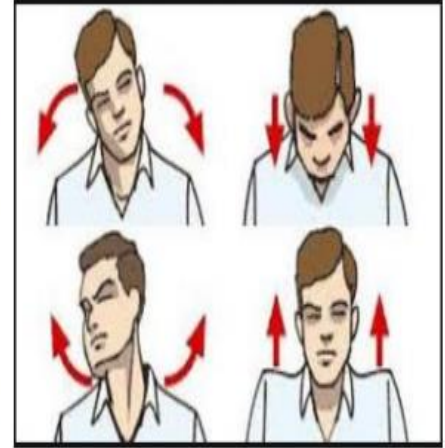
Los siguientes ejercicios puedes hacerlos en cualquier momento y en todo lugar, si los incorporas a tu plan de acondicionamiento físico, es casi obligatorio hacerlos en la entrada en calor, la cual se prolongará un poco más, pero los debes tomar como una actividad casi central. Los ejercicios de movilidad articular básicamente consisten en realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales como cuello,

hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.

PRÁCTICO LO QUE APRENDÍ

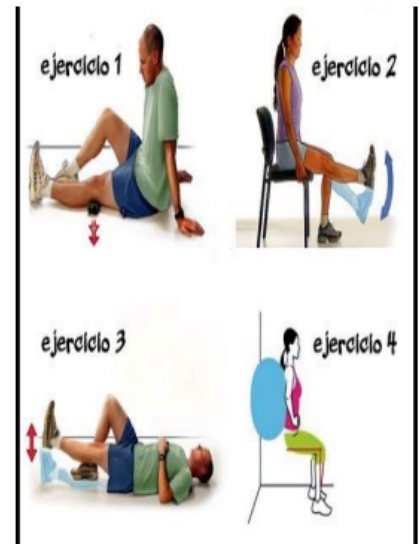
EJERCICIOS DE MOVILIDAD PARA EL CUELLO.

- Inclina la cabeza hacia la izquierda y sujétala con una mano, baja el hombro derecho. Cuenta hasta diez. Realiza el mismo ejercicio hacia el otro lado, repitiendo 3 veces cada lado.
- Gira la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla se toque con el hombro correspondiente. Gira la cabeza en el sentido de las agujas del reloj, despacio y con movimiento suave, para impedir posibles mareos y contracturas.



EJERCICIOS DE MOVILIDAD PARA LA RODILLA.

- De pie, levanta una pierna y mantén la derecha, suspendida a la altura de la rodilla por 10 segundos. Bájala despacio y realiza el mismo movimiento con la otra pierna. Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.
- Acostado boca abajo, flexiona la rodilla intentando tocar la nalga con el talón del pie, manteniendo la posición durante 10 segundos. Repite el movimiento 5 veces con cada pierna.
- De pie, con las piernas bien abiertas y el tronco inclinado hacia delante y los brazos extendidos en cruz, flexiona las piernas, y realiza suaves giros: 5 veces hacia un lado y 5 veces hacia el otro lado



EJERCICIOS DE MOVILIDAD PARA LOS HOMBROS

- Levanta los hombros y déjalos rectos, hasta que toquen las orejas. Cuenta hasta 10 y relájalos. Repite 10 veces el ejercicio
- Mueve los hombros hacia adelante y atrás, haciéndolos girar con los codos pegados al cuerpo. Repite 15 veces el movimiento.
- Con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, eleva los hombros sin mover la cabeza. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio 5 veces.

