

Guia 4 movilidad Articular

7 de agosto 2021

objetivo de Aprendizaje Proposito

mantener posturas aproximando y extremos corporales en destrezas gimnasticas y aplicando la flexibilidad en las habilidades tecnicas deportivas.

introduccion

en esta vas a trabajar el area de educacion Fisica:

vas a trabajar ejercicios que realizaras durante cada semana.

un día que fu elijas para reali-
zar tuaria, con el fin de mante-
nerle en buen estado físico

que voy a aprender

movilidad articular

la movilidad articular es la capa-
cidad de movimiento de una arti-
culación en un sentido mas
amplio, máximo rango de movimi-
ento y dinámico. se encarga de
optimizar la estructura del organi-
mo la eleccion de cuando la
relajacion de la movilidad arti-
cular un circuito breve
de ~~movimiento~~ para la mayria de las
articulaciones de nuestro cuerpo
tanto ejercicios de ~~movilidad~~ articular
como ejercicios de estiramiento son
fundamentales para asegurar
una completa preparacion corporal
previa principalmente al ejerci-
cio físico la movilidad articular
es la encargada de optimizar
la estructura del organismo
de todos estas 360 articula-
ciones se encuentran en el
cráneo en la garganta, morfil

en el torax 76 en la columna
vertebral y la pelvis 37 en cada
una de las extremidades inferiores
32 en cada una de las extremidades
superiores

lo que esta aprendiendo

Ejercicios de movilidad articular

los siguientes ejercicios pueden ser en
cual quier momento y en cualquier
si los incorporas a tu plan
de acondicionamiento físico es casi
obligatorio hacerlos en la
entrada en calor, la cual se prolon-
gara un poco mas, Pero
los debes tomar como una
actividad casi central.
los ejercicios de las articulaciones
basicamente consisten en
realizar rotaciones y circun-
ducciones de las articula-
ciones principales como cuello, brazos
cintura, cadera, rodillas,
y tobillos.

practico lo que aprendi

Ejercicios de movimiento para el cuello

inclinan la cabeza hacia la izquierda y sujetala con una mano bajo el hombro derecho.

Cuando ~~haga~~ ~~haga~~ realiza el mismo ejercicio hacia el otro lado repitiendo 3 veces cada lado.

gira la cabeza hacia ambos lados procurando que la barreja pendiente. gira la cabeza en el hombro correspondiente gira la cabeza en el sentido de las agujas del reloj despacio y con movimiento suave para impedir posible mareos y contracturas

Ejercicios de movilidad para la cadera.

De pie, levantan una pierna y mantienen la derecha suspendida a la altura de las rodillas por 10 segundos. Bajan la ^{muñeca} de

Pié y realiza el mismo movimiento con la otra pierna.
Repite el ejercicio

3 veces con cada pierna

actividad de tocar 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 adelante
y los brazos extendidos en
cruc

Ejercicios de movilidad para los hombros

Levanta los hombros y déjalos
rectos, hasta que toque las
orejas, cuenta hasta 10 y rela-
jolos. repite 10 veces el ejer-
cicio. mueve los hombros
hacia adelante y atrás,
haciéndolos girar con los codos
pegados al cuerpo.





