Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Docentes Jonathan A – Giannina E.

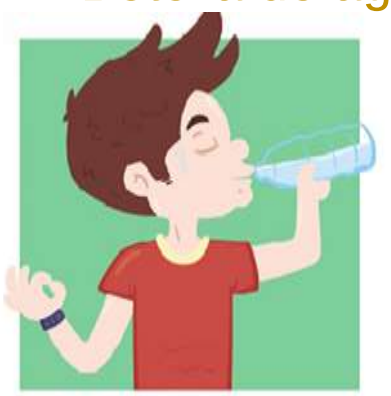
Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Para comenzar con nuestra clase recuerda:

Ropa deportiva

Botella de agua



Zona segura (En tu casa)

Para dudas y consultas, profesores de Educación Física y Salud
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl

Movilidad articular y elongación muscular

Estos ejercicios se realizan en la fase previa de entrenamiento, más conocida como la fase de calentamiento. Se trata de ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones sufran lo menos posible durante la actividad física.

Las zonas que se ejercitan en esta práctica son el cuello, rodillas, tobillos, tronco e incluso la cadera. Se ejercitan éstas porque son las articulaciones del cuerpo humano más propensas a sufrir lesiones.

Elongación muscular son actividad mediante la cual una persona estira y relaja los diferentes músculos de su cuerpo a fin de prepararlos para el ejercicio o para permitirles descansar después del mismo.

Las articulaciones

Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Docentes Jonathan A – Giannina E.

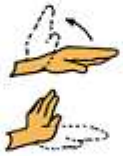
Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Actividad 1

Realiza movilidad articular y elongación muscular durante 10 – 15 minutos.

Ejemplos de movilidad articular

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Ejemplos de elongación muscular

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	

Para dudas y consultas, profesores de Educación Física y Salud
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl

Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Docentes Jonathan A – Giannina E.

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Luego de haber realizado la movilidad articular y elongación responde las siguientes preguntas

¿Por qué realizamos movilidad articula y elongación muscular?
……
……
……

En la escala de Borg marca con una X como te sentiste al realizar movilidad articular y elongación muscular

¿Te gusta realizar actividad física? Fundamenta tu respuesta
……
……
……..

Para dudas y consultas, profesores de Educación Física y Salud
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Actividad 2
En la clase anterior vimos las respuestas corporales al realizar actividad física.

Resumen

- Aumenta la frecuencia cardiaca y pulso
  Aumento temperatura corporal
- Aumento de la respiración
- Aumento de la sudoración
  Aumento de la sensibilidad de los sentidos
- Aumento flujo sanguíneo
- Aumento ácido láctico en los músculos Aumento de hormona

En tu cuaderno de educación física y salud elaborar una planilla para registrar las respuestas corporales, anota el día, la hora y que actividad realizaste, de esta manera llevaremos un registro de si practicas actividades físicas a la semana, esta planilla debe ser firmada por tu apoderado.

Ejemplo de planilla

Actividad física	**Día**	**Hora**	**Respuestas corporales**

Firma apoderado

Para dudas y consultas, profesores de Educación Física y Salud
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl