



Guía N° 10 de Educación física

Séptimo año

OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: > Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. > Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. > Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- > Realizan actividades físicas utilizando los entornos cercanos.
- > Asumen variados roles en la participación de una variedad de actividades físicas.
- > Aceptan la ayuda de otros durante la práctica de actividad física.
- > Incentivan la práctica con su ejemplo y con la ayuda a los demás para lograr la tarea motriz.

¿Qué es la elongación?

La elongación compone una serie de diferentes ejercicios diferentes a los ejercicios netamente deportivos, y tiene algunas características que lo hacen particular: la elongación es gradual y progresiva, estirando los músculos por un período de 20 a 30 segundos. Los movimientos pueden ser en forma de rebote incrementando la intensidad, y contrayendo un músculo para poder estirar el opuesto. Habitualmente, la elongación requiere la ayuda de otra persona.

Beneficios

- Aumenta gradualmente la frecuencia cardiaca.
- Eleva la temperatura muscular.
- Lubrica las articulaciones.
- Logra mayor rendimiento, fuerza y resistencia física.
- Mayor ventilación pulmonar.
- Disminuye el cansancio.
- Mejor disposición psicológica al esfuerzo.
- Optimizar el aprendizaje de algunos movimientos relativos al deporte,
- Disminuir el riesgo de lesiones (sobre todo de esguinces y desgarros musculares)
- Reducir drásticamente los problemas de la espalda.
- Disminuye los problemas musculares derivados de sobrecargas por excesivo entrenamiento.
- Disminuye la tensión muscular necesaria para realizar movimientos.
- Incrementar la relajación física y psíquica.



Ejemplos

De acuerdo a la parte del cuerpo, hay muchos diferentes ejercicios de elongación. A continuación se enumerarán algunos de ellos:

1. Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.
2. Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada, elongando las pantorrillas.
3. Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo. De esta manera elongan los cuádriceps.
4. Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.
5. Con el tronco recto y los brazos y piernas estirados, se forma un triángulo moviendo las manos hacia los pies: luego se presionan lentamente los talones contra el suelo, logrando elongar el tendón de Aquiles.
6. Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho, elongando músculos de la cadera y los glúteos.
7. En posición de sentadillas, se extienden las rodillas hasta notar la tensión en los flexores de las piernas. Se elongan los músculos de la zona lumbar.
8. Frente a una pared, con una distancia de la longitud de los brazos, se los apoya y se inclina hacia delante, manteniendo la posición el tiempo que se pueda. Elonga la región posterior de la pierna.
9. Se cruzan las muñecas y se extienden los brazos hacia arriba, elongando extensores de los hombros.
10. Frente al umbral de una puerta muy ancha se colocan los dos brazos, y se intenta avanzar con los codos clavados sobre la puerta. Así elongan pectorales.
11. Una mano toma un pie por detrás, y se lo lleva hacia la cola, elongando cuádriceps. Este ejercicio habitualmente requiere la ayuda de un compañero o de la pared, para no perder el equilibrio.
12. Sentado de rodillas frente a una silla, se entrelazan los antebrazos por detrás de la cabeza, y se apoyan en el asiento de la silla.
13. De espaldas a una silla, se colocan los brazos en el asiento de ella y se intenta aguantar el peso mientras uno se desliza hacia el suelo.
14. De pie, con una mancuerna de peso en un brazo y el otro flexionado hacia arriba, se deja al hombro que soporta el peso caer lo más bajo posible. De esta manera elonga el cuello.
15. Boca abajo, con el cuerpo extendido y las palmas sobre el suelo, se intenta llevar la parte superior del cuerpo hacia arriba, elongando abdominales.



Elementos importantes para la actividad.

- ✚ Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.
<https://www.youtube.com/watch?v=CDW0wAa80Wg>
- ✚ Movilidad articular: como su propio nombre indica, en la capacidad de movimiento que tienen nuestras **articulaciones**.
<https://www.youtube.com/watch?v=utBxOOVVI8c>
- ✚ Elongación: Se entiende por **elongación** a la 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.
<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

Actividad

Tu tarea esta semana es realizar elongaciones después de realizar Calentamiento, movilidad articular, el trabajo aeróbico, anaeróbico.

- a).-Debes realizar esta rutina después de hacer el trabajo de la guía 8 y 9.
- b).-Debes registrar valoración de la escala de Borg (de la guía 8) según la dificultad al realizar las elongaciones.

Día de trabajo	Valoración en escala de Borg
Lunes	
Miercoles	
Viernes	
Lunes	
Miercoles	
Viernes	
Lunes	
Miercoles	
Viernes	
Lunes	
Miercoles	
Viernes	

Tus Estiramientos Imprescindibles

No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la otra mitad otro.

➤ Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.



1 Gemelos.
 Atrasa una pierna y adelanta la cadera.



2 Sóleos.
 Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.



3 Isquiotibiales.
 Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.



4 Peroneo lateral.
 Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.



5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.



6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.



7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.



8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.



9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.



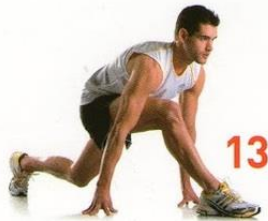
10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.



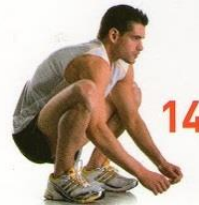
11 Glúteo medio. Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.



12 Tibial anterior. Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.



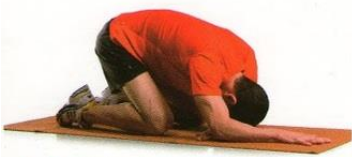
13 Psoas iliaco. Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.



14 Ingles. Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.

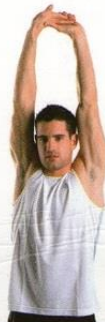


15 Flexores de la mano. Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.



16 Pectorales. Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos enlazadas



17

18 Tríceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.





Auto evaluación: debes responder a continuación las siguientes preguntas.

1.- ¿ has trabajado a conciencia cada ejercicio?

2.- ¿ Qué aprendiste en esta guía ? Nombra una cosa en específico.
