



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

	DOCENTES: Susan Kendall y Javier Monsalve
ASIGNATURA: Educación Física	NOMBRE ALUMNO:
CURSO: 1°A- Medio	FECHA: Semana 16

APRENDIZAJE ESPERADO	Vida Activa Saludable
-----------------------------	------------------------------

Ejercicios de activación articular.

Los ejercicios de movilidad articular o activación articular preparan la musculatura a fin de evitar que las articulaciones sufran durante el entrenamiento principal. Esta es una de las razones por las que este tipo de ejercicios se realizan durante la fase de calentamiento previo.

Estos se caracterizan por ser ejercicios de corta duración y de baja intensidad, mezclando los ejercicios de flexibilidad y rotación de articulaciones.

Sus beneficios son:

- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Dilatación de las vías ventilatorias.
- Mejora de los procesos neuromusculares.
- Óptima redistribución del flujo sanguíneo.
- Disminución de la viscosa muscular.
- Aumento de la temperatura corporal.
- Mejora la capacidad de movimientos.
- Reducción del riesgo de padecer artrosis.
- Favorece la eficiencia del resto del entrenamiento.
- Mejora la capacidad de deslizamientos de los tejidos de conexión (fascia).
- Corrige y evita malas posturas.

Algunos ejercicios de calentamiento, movilidad articular

1. **Rotación de tobillos:** con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos para cada lado.
2. **Movimiento de rodillas:** con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

3. **Círculos con la cadera:** si sabes bailar el *Hula Hoop*, sabes hacer este. Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.
4. **Elevación de brazos:** se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.
5. **Afirmación y negación:** para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.

Ejercicios dinámicos

1. **Rodillas arriba:** es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco.
2. **Saltar abriendo y cerrando piernas:** de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros.
3. **Caminar moviendo brazos:** este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.
4. **Talones al glúteo:** es muy similar al *skipping* (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo.
5. **Correr hacia atrás:** el *retrorunning* no es correr como en los años 60, es correr hacia atrás. Y aunque hay carreras y hasta campeonatos del mundo que se disputan así, correr de espaldas es un perfecto ejercicio de calentamiento.