

| | |
|---|---|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA |
| | PLAN DE APOYO |
| | SECCIÓN |
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE: | |

Grado: 4°

DOCENTE: _____

Lee y realiza la actividad sugerida

MOVILIDAD ARTICULAR

Cuando realizamos un ejercicio físico el acondicionamiento de nuestro cuerpo debe ser lo más completo posible, para así evitar lesiones inesperadas y alcanzar un nivel óptimo de rendimiento. Lamentablemente, existe una práctica que pasa inadvertida en la mayoría de rutinas de entrenamiento: **la movilidad articular**.

Como su propio nombre indica, estamos ante la capacidad de movimiento de las articulaciones, en el sentido más amplio y dinámico de la palabra. Para que este ejercicio tenga los resultados esperados es necesario encontrar el equilibrio entre todos los músculos que rodean la articulación, de ahí su precisión. El mejor momento para estimular la movilidad articular es en la fase de calentamiento, es decir, al inicio de la sesión de ejercicios. Haciendo especial hincapié en las zonas más propensas a sufrir lesiones como la cadera, el cuello, las rodillas, los tobillos o el tronco.

El músculo se debe fortalecer en sintonía con aquellos elementos que forman parte de su funcionamiento como los tendones, los ligamentos y, por supuesto, las articulaciones. Si centramos todo el trabajo en la fuerza muscular, el resto de piezas terminarán por desgarrarse o desprenderse, ocasionando un auténtico destrozo. Sin embargo, los efectos de una buena movilidad articular se extienden a:

El aumento de la frecuencia cardíaca

La dilatación de las vías ventilatorias

El incremento de los substratos energéticos y el oxígeno en la circulación

La disminución de la viscosa muscular

La mejora de los procesos neuromusculares

Una adecuada redistribución del flujo sanguíneo

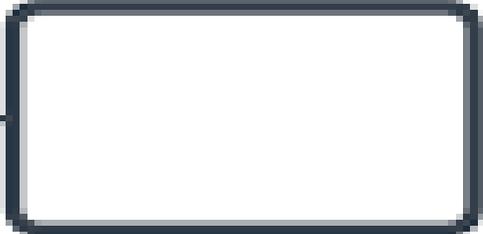
1. En el siguiente mapa mental ubica las ideas principales del texto, de tal forma que se resuma y sea de más fácil comprensión.

MOVILIDAD
ARTICULAR

PARA QUÉ DE RESULTADOS
SE REQUIERE...

¿QUÉ ES?

ZONAS MÁS PROPENSA
PARA SUFRIR LESIONES

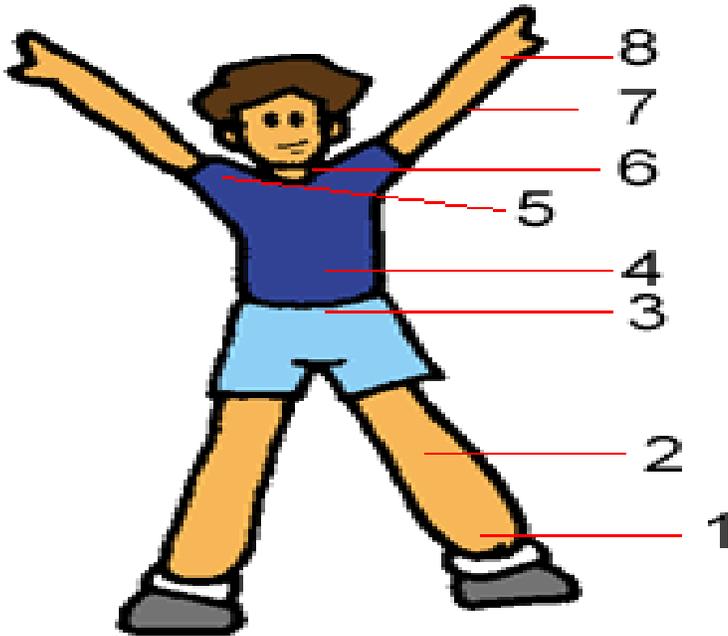


ELEMENTOS QUE FORMAN PARTE DE SU FUNCIONAMIENTO

EFFECTOS DE
UNA BUEN
MOVILIDAD



2. Observa la imagen y al frente de cada número indica la articulación que allí se encuentra



Explica para cada ejercicio como se debe realizar

Ejercicios de calentamiento, movilidad articular

| Ejercicio articular | Desarrollo |
|------------------------|------------|
| Rotación de tobillos | |
| Movimiento de rodillas | |
| Círculos con la cadera | |
| Elevación de brazos | |
| Afirmación y negación | |

3. Realiza la descripción del deporte que más te gusta y el cual sueles practicar. Realiza un cuadro de actividades que sueles realizar para el calentamiento previo a la práctica de ese deporte.