

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

Semana del 20 al 24 de abril

Grade: 4°

TEACHER: _____

Estándar: Controla de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.
Indicador: Reconoce la importancia de ejecutar movimientos de calentamiento y estiramiento antes de iniciar una actividad física.

¿QUÉ ES MOVILIDAD ARTICULAR Y PARA QUÉ SIRVE?

¿Qué son los ejercicios de movilidad articular?

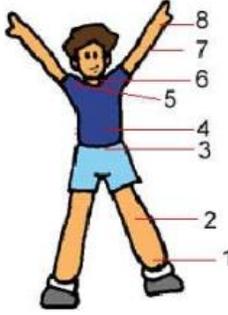
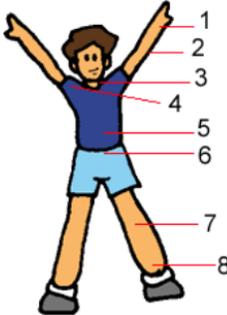
Son movimientos que se hacen de manera repetida en cada una de las articulaciones para calentarlas, estirarlas y prepararlas para la actividad física. Si practicamos ejercicios de movilidad articular podemos evitar lesiones, desprendimientos, desgarres y otro tipo de problemas en las articulaciones.

Pregunta: ¿Conoces algún deportista famoso que haya tenido un problema o lesión en sus articulaciones? ¿Qué pasó? ¿Cómo se lesionó? ¿qué tuvo que hacer para recuperarse? ¿Puedo haber evitado esa lesión?

¿Tipos de ejercicios de movilidad articular?

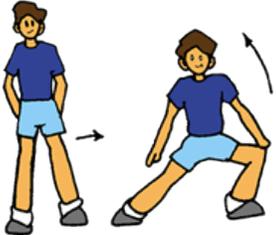
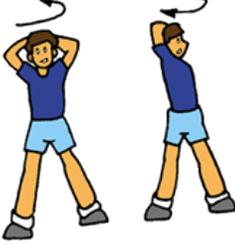
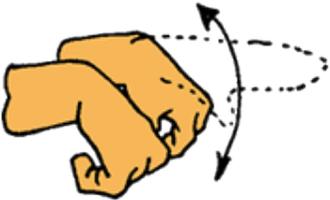
Hay dos formas de realizar calentamiento de movilidad articular. **Ascendente:** que comienza por los tobillos y termina en las muñecas. Y **descendente:** que comienza en las muñecas y finaliza en los tobillos.

A continuación, encontrarás un gráfico con los dos tipos de ejercicios de movilidad articular. Selecciona la opción que corresponde a la etiqueta del dibujo (puedes subrayar, usar resaltador o encerrarla en un círculo)

Movilidad articular ascendente / Movilidad articular descendente	Movilidad articular ascendente / Movilidad articular descendente
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tobillos 2. Rodillas 3. Cadera 4. Tronco 5. Hombros 6. Cuello 7. Codos 8. Muñeca 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muñeca 2. Codos 3. Cuello 4. Hombros 5. Tronco 6. Cadera 7. Rodilla 8. Tobillo 

Tomate **10 minutos y realiza** los siguientes ejercicios de movilidad articular. **Selecciona los dos (2)** que más te gustan (puedes subrayarlos, coloréalos o encerrar en un círculo) y brevemente cuéntame ¿por qué te gustan?

 <p>Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie</p>	 <p>Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces</p>	 <p>Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces</p>
--	---	---

 <p>A Fondo Lateral 16 veces por cada lado</p>	 <p>Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 16 veces</p>	 <p>Inclinación lateral del Tronco 16 veces cada lado</p>
 <p>Inclinación lateral del Tronco 16 veces cada lado</p>	 <p>Flexión de Hombros 16 veces cada hombro</p>	 <p>Extensión de Hombros 16 veces</p>
 <p>Circunducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás</p>	 <p>Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado</p>	 <p>Rotación del Cuello 16 veces cada lado</p>
 <p>Flexión y extensión de Cuello 16 veces</p>	 <p>Circunducción de muñecas 16 veces cada una</p>	 <p>Flexión y Extensión de muñecas 16 veces cada una</p>

El consultorio deportivo:

En tu colegio están celebrando la semana de la salud y a tu grupo se le ocurrió montar un buzón de consultas deportivas. El buzón fue todo un éxito entre tus compañeros y recibieron cientos de consultas. Ahora todos tienen que ayudar a responder.



Elige dos consultas y dale respuestas lo más completa posible. Recuerda que esto no lo haces sólo en tu nombre sino en nombre de toda la clase.

<p>Paula 3º</p> 	<p>Hola, soy paula. Hace días cuando estoy en clase de natación me duelen los tobillos de las patas y el cuello de voltear la cabeza. Mi profe me dice que es por no calentar, pero es que yo llego 10 minutos tarde a clase (porque salgo del colegio derecho a la piscina) y siempre me pierdo del calentamiento en el agua. ¿Qué puedo hacer? ¿Hay algún ejercicio que pueda hacer fuera de la piscina?</p>
<p>Santiago 4º</p> 	<p>Mi amigo Mauricio es el mejor para encestar. Yo le pregunté que hace y él me dijo que el truco de la cesta está en la muñeca. Yo intenté pero eso duele. No tengo fuerza en la muñeca y cuando la flexiono mucho (por tantas encestadadas) me duele mucho. ¿Hay algo que pueda hacer para que no me duelan tanto las muñecas después de entrenar baloncesto? Ah bueno, a veces también me quedan doliendo los hombros. ¿también puedo hacer algo para eso?</p>
<p>Camila 2º</p> 	<p>Una vez me quedo doliendo la cintura después de jugar mucho con el ula-ula y le cogí miedo. Mi hermanito Jacobo quiere jugar conmigo al ula-ula pero no sé si me vuelve a doler si vuelvo a jugar. ¿Puedo hacer algo para prepararme antes de jugar y que después no me duela la cintura?</p>
<p>Tomás 5º</p> 	<p>Me encanta el skating pero a mis papás no les gusta porque dicen que todos los patinadores se lesionan. ¿Eso es cierto? ¿Qué puedo hacer para evitar lesiones? Necesito ideas para demostrarle a mis papás que si hay formas de evitar ciertas lesiones y que así me dejen patinar.</p>

