

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>
	<b>PLAN DE APOYO</b>
	<b>SECCIÓN</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>	

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?

---



---



---



---



---



---

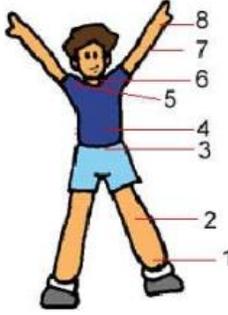
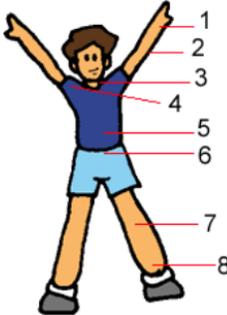


---

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

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?

---



---



---

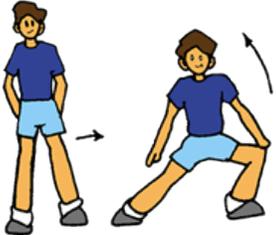
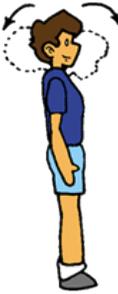
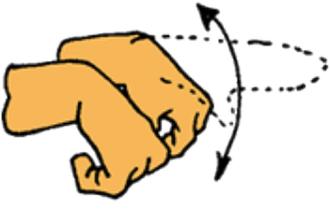


---



---

 <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><b>Paula 3º</b></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><b>Santiago 4º</b></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><b>Camila 2º</b></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><b>Tomás 5º</b></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>

