



EDUCACIÓN FÍSICA

Plan de Contingencia: Sesión de Movilidad y Elongación

Materia: Educación

Física

Objetivos:

- Mejorar la flexibilidad y la postura, reduciendo tensiones musculares.
- Mejorar técnica de sentadilla.

Instrucciones: Busca un lugar cómodo, ponente ropa deportiva.

PARTE 1: Movilidad Articular (Entrada en calor)

Realizar 10 repeticiones de cada movimiento por 3 series.

1. **Círculos de cuello:** Realiza semicírculos con la cabeza de hombro a hombro (solo por adelante, no por atrás).
2. **Rotación de hombros:** Grandes círculos con los hombros hacia atrás y hacia adelante.
3. **Movilidad de columna (Gato-Contento/Enojado):** En posición de banco (manos y rodillas en el suelo), arqueando la espalda mirando al frente y luego encorvándola, mirando al ombligo.
4. **Movilidad de cadera y tórax: posición sentadilla profunda apoyando una mano en el suelo y hacia el techo siguiendo el movimiento con la mirada.**
5. **Movilidad de tobillo:** Frente a una pared, en posición de estocada (una rodilla apoyada en el suelo). El pie de adelante colocarlo a unos 10 cm de la pared de distancia. Lleva la rodilla hacia delante intentando tocar la pared sin que se levante el talón.

PARTE 2: Elongación Estática (Flexibilidad)



*Manteniendo cada posición por **20 a 30 segundos**. No te olvides de respirar profundo. Realiza 2 series.*

1. Tren Inferior (Piernas):

- **Isquiotibiales:** Sentado en el suelo con piernas estiradas, intenta tocar la punta de las zapatillas sin doblar las rodillas.
- **Cuádriceps:** Parado, toma tu empeine y lleva el talón a la cola (mantener las rodillas juntas).
- **Glúteos:** Acostado boca arriba, cruza una pierna sobre la otra y abraza la rodilla que quedó debajo llevándola hacia el pecho.
- **Postura del niño:** Arrodillado, intenta sentarte sobre tus talones y estira los brazos hacia adelante en el suelo lo más lejos posible.
- **Caderas:** En posición de sentadilla profunda (sin levantar talones del suelo y manteniendo la espalda lo más derecha posible), Junta las palmas de las manos y, con los codos, empujando tus rodillas hacia afuera suavemente.

PARTE 3: Cierre y Relajación

- Intenta sostener una posición de sentadilla lo mas profunda que puedas intentando sentarte sobre los talones (teniendo en cuenta que los tobillos no se levanten y la espalda esta derecha) inspira profundo y busca cada vez más profundidad.
Si es necesario puedes utilizar algún elemento para sostenerte y no caerte.

Esta postura intentaremos sostenerla durante 5 minutos. Puedes hacerlo continuo o ir fraccionando el tiempo logrando estar en esa posición durante 5 minutos en total.