

ASIGNATURA: EDUCACION FÍSICA. CURSO: 4º ESO.

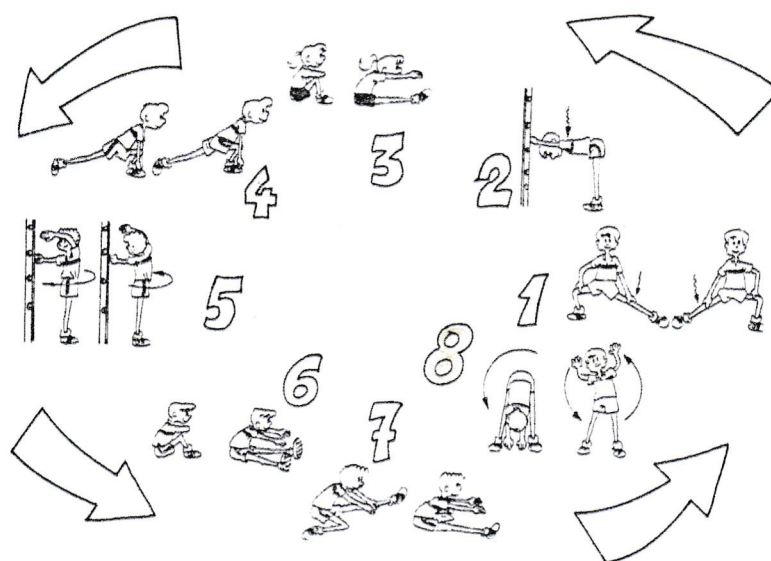
Esta actividad de Educación Física tiene como objetivo mantener y mejorar nuestra condición física, concretamente, mejorar la flexibilidad a través de un circuito que podéis hacer en vuestra casa, dadas las actuales circunstancias.

En el planteamiento de este circuito para el desarrollo y mantenimiento de la flexibilidad, he seguido los siguientes **criterios**:

- Los ejercicios atenderán a todas las articulaciones del cuerpo (movilidad articular) y a los grandes grupos musculares (elasticidad y extensibilidad muscular).
- Los ejercicios se realizarán de manera activa y de forma estática.
- Debemos tomar precauciones para evitar lesiones con algunas medidas como: la necesidad de realizar un calentamiento previo adecuado. Evitaremos posiciones extremas que pueden acarrear dolores en el grupo muscular. Se utilizarán las insistencias en la realización de los ejercicios desaconsejando los rebotes.
- La velocidad de ejecución no será elevada.

Características del circuito:

- Tipo de ejercicio: sencillo
- Intensidad: media.
- Duración del ejercicio: 25 segundos.
- Duración de la pausa entre ejercicio: 25 segundos.
- Circuitos:4
- Recuperación entre circuitos: 2 minutos



Instrucciones para la realización del circuito:

1.- Desde la posición inicial en el dibujo, se incide una vez a cada lado. Con este ejercicio se trabaja: la elongación de los músculos aductores de la cadera.

2.- Apoyadas las muñecas en la pared o cualquier sitio, en esta posición, con codos extendidos, se lleva el pecho hacia abajo. Con este ejercicio se trabaja: la elongación del pectoral mayor.

3.- Partiendo desde sentado, con rodillas y caderas flexionadas. Extensión de rodillas y caderas y flexión del tronco. Las piernas se mantendrán juntas y los tobillos flexionados. Con este ejercicio se trabaja: la elongación de los isquiotibiales y también de los gemelos y sóleo.

4.- Se parte con una pierna adelantada y flexionada, rodilla entre los brazos, la otra atrasada, que se mantiene extendida. Desde esta posición se lleva hacia abajo del pubis. Se va alternando la posición de piernas en cada movimiento. Con este ejercicio se trabaja: la elongación del psoas-ilíaco.

5.- Situado de espaldas a la pared, piernas abiertas, giros de tronco, manteniendo fijas las caderas, a tocar con las manos en la pared. Con este ejercicio se trabaja: la elongación de los músculos de la cintura abdominal.

6.- Se parte desde sentado, rodillas y caderas flexionadas. Extensión de rodillas con piernas abiertas, flexión del tronco. Con este ejercicio se trabaja: la elongación de la musculatura aductora de la cadera.

7.- Situado en posición de paso de vallas, flexión del tronco adelante. Se cambia de posición para ejecutarse hacia el otro lado. Con este ejercicio se trabaja: la movilidad de la cadera; y la elongación de aductores, isquiotibiales, gemelos y sóleo.

8.- Circunducciones amplias del tronco, una vez en cada sentido.

Trabajo para realizar en semana del día 23 al 27 de marzo.

La evaluación del mismo se realizará a través de los test de condición (test de flexibilidad).