

# PHYSICAL EDUCATION

## Chapter 5

SECONDARY

RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD

---



 **SACO OLIVEROS**

# Helico theory

*¿Qué es la resistencia?*

*Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica.*



# General activation of the body

- **RECOMENDACIONES**

- ✓ Activación de forma ordenada.
- ✓ Activación de forma progresiva.
- ✓ Debe de haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.

- **MATERIALES**

- ✓ Mano libre.

- **EJERCICIOS**

1. Movimiento de cabeza en círculos.
2. Movimiento de hombros adelante y atrás.
3. Movimiento de Brazos en círculo.
4. Cruzo los brazos.
5. Separo brazos de lado a lado.
6. Movimiento circular de la cintura hacia lado derecho y luego lado izquierdo.
7. Rodillas flexión y extensión.
8. Movimiento circular de mi pie derecho y luego izquierdo.
9. Desplazamiento ida y vuelta.
10. Desplazamiento lateral.
11. Desplazamiento lateral tocando el piso.
12. Desplazamiento elevando el muslo.
13. Desplazamiento en taloneo.
14. Desplazamiento de espalda.
15. Estiramientos finales.



# Exercise #1

## ✓ Procedimiento:

### ✓ Materiales:

- Ninguno.

### ✓ Objetivo:

- Realizar el ejercicio en 4 series con 1 minuto de actividad continua y 30 segundos de descanso por cada serie.



1. Al momento de realizar la flexión de piernas lograr que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies.
2. Al momento de flexionar las piernas debemos formar casi 90° o que las rodillas estén en paralelo con los glúteos.
3. Se ejecuta el movimiento en coordinación con los brazos para lograr un mejor desempeño en el ejercicio.



# Exercise #2

## ✓ Materiales:

- Alfombra.

## ✓ Objetivo:

- Fortalecer la piernas y glúteos.  
Mejora el equilibrio.



## ✓ Procedimiento:

1. Separamos las piernas a la altura de los hombros.
2. Damos un paso hacia adelante y doblamos la rodilla.
3. Realizamos una flexión y Formamos un ángulo de 90 grados.
4. Luego regresamos a la posición inicial y repetidos de forma alternada el ejercicio plantados.
5. Realizar 20 repeticiones alternando las piernas, tomando un minuto de descanso y realizarlo por segunda vez la rutina de ejercicios.

# Helico theory

## ¿Qué es la flexibilidad?

La **flexibilidad** es definida como la capacidad de mover una articulación, o una serie de articulaciones, con fluidez a través de la amplitud de movimiento completa sin causar una lesión.



# Exercise #3

## ✓ Materiales:

- Ninguno.

## ✓ Objetivo:

- Realizar el ejercicio por 30 segundos de actividad continua con 10 segundos de descanso. 3 series de 2 repeticiones por variante.



## ✓ Procedimiento:

1. Realizaremos los ejercicios de flexibilidad siempre estirando por completo los puntos a trabajar.
2. Al momento de realizar la flexibilidad de brazos o hombros debemos tener en cuenta que debemos utilizar un poco de fuerza o presión del mismo cuerpo.
3. Se ejecuta el movimiento en coordinación al límite de tu cuerpo sin sobrepasar la amplitud corporal ya determinada.



# Exercise #4

## ✓ Materiales:

- Ninguno.

## ✓ Objetivo:

- Realizar el ejercicio por 30 segundos de actividad continua con 10 segundos de descanso. 3 series de 2 repeticiones por variante.



## ✓ Procedimiento:

1. Realizaremos los ejercicios de flexibilidad siempre estirando por completo los puntos a trabajar.
2. Al momento de realizar la flexibilidad de brazos o hombros debemos tener en cuenta que debemos utilizar un poco de fuerza o presión del mismo cuerpo.
3. Se ejecuta el movimiento en coordinación al límite de tu cuerpo sin sobrepasar la amplitud corporal ya determinada.



# Exercise #5

## ✓ Materiales:

- Alfombra.

## ✓ Objetivo:

- ✓ Fortalecer las piernas para tener mejor amplitud en los pasos de la carrera, mejorar la flexibilidad, ampliar la movilidad del tronco.



## ✓ Procedimiento:

1. Empezamos realizando una zancada larga, estirando la pierna posterior.
2. Colocamos las manos en la rodilla y empujamos la cadera hacia adelante.
3. Mantenemos el equilibrio y la columna un poco inclinada hacia adelante.
4. Luego regresamos a la posición inicial y luego ejecutamos la acción con la otra pierna.
5. Mantendremos la postura en un tiempo de 15 segundos, luego cambiamos de pierna.

# Exercise #6

## ✓ Materiales:

- Ninguno.

## ✓ Objetivo:

- ✓ Mejorar la flexibilidad de los aductores mediante los estiramientos de la pierna.



## ✓ Procedimiento:

1. Desde la postura de cuclillas, apoyar las manos en el suelo (por delante) y sacar lateralmente la pierna a estirar.
2. La pierna estirada debe estar alineada (pie, talón y rodilla en línea) y con la rodilla bien extendida.
3. Dejar caer el peso de la cadera hacia el suelo, manteniendo el peso del cuerpo sobre las manos. Sentir el estiramiento de los aductores de la pierna estirada.
4. Mantener la postura 10 segundos sin hacer rebotes, y relajar. Realizar en ambas piernas 3 series de 10 segundos por cada pierna.

# Return to calm

## ✓ Procedimiento:

- *Inhalar y exhalar.*
- *Separación de piernas sin flexionar la rodilla*
- *Una rodilla elevada y con las manos me tocó la rodilla elevada.*
- *Movimiento circular de cintura.*
- *Elevación de talones.*





# Glossary

## Significado

### □ Alternancia:

- El principio de la alternancia de las cargas de entrenamiento contempla la interacción e interdependencia entre las distintas capacidades **físicas** y coordinativas, de manera que debemos **alternar** el trabajo de unas y otras de manera correcta para lograr las adaptaciones que nos lleven al máximo rendimiento.

### □ Resistencia:

- Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

### □ Flexibilidad:

- La **flexibilidad** es definida como la capacidad de mover una articulación, o una serie de articulaciones, con fluidez a través de la amplitud de movimiento completa sin causar una lesión.

### □ Zancada:

- Es ese ejercicio en el que avanzamos o retrasamos una de nuestras piernas hasta una distancia que nos permita finalizar el movimiento con ambas rodillas a 90°, donde la pierna de detrás tenga rodilla, cadera y hombro alineados, y la pierna de delante mantenga la cadera también a 90°.

### □ Tensión muscular:

- El término **tensión muscular** se refiere a la rigidez **muscular** provocada por una contracción continua de uno o más músculos. Se manifiesta por pequeños nódulos o protuberancias detectables por el tacto.

# Grooming and hydration

