

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 4



SECONDARY

**Ejercicios básicos para el
fortalecimiento del tren inferior.**



 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

¿Por qué es importante fortalecer el tren inferior?

El entrenamiento del tren inferior nos permite conseguir un mejor equilibrio corporal. Mejora la potencia y la velocidad.



General activation of the body

- **RECOMENDACIONES**

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

Realizar movimientos articulares:

1. Rotación circular de la cabeza hacia el lado derecho y luego al lado izquierdo.
2. Movimiento en círculo del brazo.
3. Movimiento alternado de los brazos.
4. Apertura de brazos.
5. Movimiento del tren superior de lado a lado.
6. Movimiento de manera circular de la cintura hacia un lado, luego hacia el otro.
7. **Balanceo de un pie hacia adelante y atrás, luego la misma acción con el otro pie.**
8. Movimiento de la pierna hacia adelante y luego la misma acción con el otro pie.
9. Flexión y extensión de piernas.
10. Desplazamiento hacia adelante y luego retorno.
11. Desplazamiento lateral, misma acción tocando el piso.
12. Elevación de rodilla de manera alternada.
13. Rotación del tobillo por un lado y luego el otro.
14. Oxigenaciones.



Exercise #1

✓ Materiales:

- Silla, (con buena base)

Objetivo:

Fortalecer el tren inferior, cuádriceps, glúteos y gemelos



✓ Procedimiento:

1. Nos colocamos por delante de la silla, con los pies separados a la anchura de los hombros, manos cruzadas nos tocamos los hombros, flexionamos las rodillas al sentarnos en la silla luego extendemos rodillas al ponernos de pie.
2. Nos colocamos por delante de la silla, con los pies separados a la anchura de los hombros, manos cruzadas nos tocamos los hombros, flexionamos las rodillas al sentarnos en la silla luego extendemos rodillas al ponernos de pie realizamos un salto.
3. Nos colocamos por delante de la silla, con los pies separados a la anchura de los hombros, manos en la cintura, flexionamos las rodillas al sentarnos en la silla, luego extendemos las rodillas al ponernos de pie, elevamos hacia arriba una rodilla (derecha después izquierda).
4. Nos colocamos por delante de la silla, con los pies separados a la anchura de los hombros, manos en la cintura, flexionamos las rodillas al sentarnos en la silla, luego extendemos rodillas al ponernos de pie, elevando los talones (fortaleciendo los gemelos).

Exercise #2

✓ Materiales:

- *Balón de básquet.*

✓ Objetivo:

- *Fortalecer el tren inferior, cuádriceps, glúteos y gemelos*



✓ Procedimiento:

1. Cogemos la pelota de básquet y manteniendo el equilibrio llevamos el balón hacia adelante y luego hacia arriba.
2. Repetimos la acción anterior, dándole 5 botes a la pared.
3. Realizamos las acciones anteriores cambiando de perfil.

Exercise #3

✓ Materiales:

- 3 balones.
- 2 conos.
- 2 platillos.
- 3 aros.

✓ Objetivo:

Fortalecer el tren inferior y mejora el equilibrio.



✓ Procedimiento:

1. Iniciamos nuestra actividad en dar un impulso(salto), hacia adelante y caer sobre un pie. Repetimos la misma acción (4 veces) con el otro pie, en ese instante vamos a cambiar la pelota puesta por otra, manteniendo el equilibrio.
2. Repetimos la misma acción en el otro cono. Ahora para generar mayor trabajo se cambia los platillos por los conos y se repite la misma acción ya mencionada.

Exercise #4

✓ Materiales:

- 1 *Pelota pequeña.*

✓ Objetivo:

- *Fortalecer el tren inferior y mejora el equilibrio.*



✓ Procedimiento:

1. Con ayuda de la pared vamos a lograr sentarnos manteniendo la misma posición durante 30 segundos.
2. Agarramos la pelota pequeña, la colocamos en el piso realizando la siguiente acción : tocamos la pelota y luego la pared, realizando 4 repeticiones con cada pierna.
3. Agarramos la pelota manteniendo el equilibrio y hacemos rebotes(4) contra la pared.

* Se trabaja ambos perfiles.

Exercise #5

✓ Materiales:

- Mano libre.
- App tabata o cronometro.

✓ Objetivo:

- *Mejorar el equilibrio, la fuerza y velocidad del tren inferior.
Fortalecer glúteos y piernas.*



✓ Procedimiento:

Realizamos los ejercicios de forma constante durante 20 segundos, seguido descansamos 10 segundos antes de iniciar el siguiente ejercicio.

1. Zancada con salto:

Procura que el dorso esté recto y erguido.

La punta de tu pierna trasera esté bien apoyada en el suelo y que tus rodillas estén flexionadas formando un ángulo de 90°.

A continuación, abalázate con fuerza desde el suelo, saltando y cambiando en el aire la posición de las piernas.

2. Zancada sin salto:

Realizamos el mismo procedimiento del ejercicio anterior, pero sin llegar a realizar el salto.

3. Sentadilla con salto:

Los pies deben estar separados y en línea con los hombros.

Las puntas de los pies, mirando hacia afuera en un ángulo de 45°.

Bajamos haciendo una sentadilla, con la espalda recta y las rodillas dibujando un ángulo de 90°.

Desde la posición de sentadilla, nos impulsamos para dar un salto.

4. Sentadilla sin salto:

Realizamos el mismo procedimiento del ejercicio anterior, pero sin llegar a realizar el salto.

Glossary

Significado

☐ Sentadillas o
cucullas:

- *Es uno de los ejercicios básicos del entrenamiento de fuerza .Trabaja directamente los músculos del muslo, cadera y glúteos.*

☐ Zancada o
estocada:

- *Se refiere a cualquier posición del cuerpo humano donde una pierna está colocada hacia adelante con la rodilla doblada y el pie de apoyo en el suelo mientras la otra pierna está colocada detrás.*

☐ El tren inferior:

- *O miembro pelviano, es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera, es lo que nos referimos de manera general, a las piernas.*

☐ Inhalación:

- *Es cuando los pulmones se llenan de aire.*

☐ Exhalación:

- *Es cuando los pulmones sueltan el aire (se vacían).*

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN



SISTEMA

HELICOIDAL

BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

