



SEPyC

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA Y CULTURA

Actividad Física

Proyecto Colaborativo
Vida Sana







ACTIVIDAD FÍSICA.

La actividad física es cualquier movimiento corporal que produce un gasto de energía, y puede incluir desde actividades planificadas como el ejercicio, hasta actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o jugar. En esencia, cualquier movimiento que haga que tu cuerpo trabaje los músculos y que requiera energía se considera actividad física.

En la actividad física se consideran dos términos importantes, el movimiento corporal y el gasto de energía.

- **Movimiento corporal:** La actividad física implica el movimiento del cuerpo, como caminar, correr, bailar o nadar.
- **Gasto de energía:** Para que una actividad sea considerada física, debe generar un gasto de energía, lo que significa que el cuerpo necesita usar calorías para realizarla.

La actividad física puede incluir actividades variadas como el ejercicio estructurado (ejercicio de fuerza, cardio, etc.), actividades cotidianas (caminar, subir escaleras), actividades recreativas (jugar deportes, bailar) y actividades laborales.

La actividad física regular es importante para la salud, ya que ayuda a prevenir enfermedades, mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los huesos y músculos, y mejorar el estado de ánimo.

En resumen, la actividad física es un término amplio que engloba cualquier movimiento corporal que implique un gasto de energía, incluyendo tanto actividades planificadas como el ejercicio, como también actividades cotidianas.





A. Actividad Aeróbica y Anaeróbica.

La actividad aeróbica es cualquier tipo de movimiento que obligue a los músculos a utilizar oxígeno, también hace que el corazón bombee. Nadar, bailar y jugar al fútbol son ejemplos de actividades aeróbicas.

La actividad anaeróbica, también conocida como ejercicio anaeróbico, son actividades físicas de alta intensidad y corta duración que requieren un esfuerzo intenso sin depender del oxígeno para obtener energía. En este tipo de ejercicio, el cuerpo utiliza fuentes de energía como la glucosa y la fosfocreatina almacenadas en los músculos. Entre los deportes considerados de tipo anaeróbico se encuentran la halterofilia (levantamiento de pesas) y las carreras de velocidad.



Los niños de 6 a 12 años necesitan la actividad física para aumentar su fuerza, su coordinación y su confianza en sí mismos, así como para sentar las bases de un estilo de vida saludable. También están ganando un mayor control sobre cómo les gusta estar activos.

Los niños en edad escolar deben tener muchas oportunidades para practicar diversas actividades, deportes y juegos que encajen en su personalidad, aptitudes, edad e intereses. Los niños deben incluir una dosis diaria de actividades que les ayuden a mantenerse en forma siempre que las actividades sean divertidas.



Las recomendaciones para estos niños en edad escolar son hacer un mínimo de una hora de actividad física de moderada a intensa al día.

Además, la mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica, lo que implica usar músculos grandes y debe practicarse durante un período de tiempo. Ejemplos de actividades aeróbicas son correr, nadar y bailar.

Los niños en edad escolar suelen tener breves episodios de actividad física de moderada a intensa que se alternan con actividades ligeras o de descanso



a lo largo del día. Cualquier actividad de moderada a intensa se debe acercar a la meta de los 60 minutos de duración.

Las actividades físicas que fortalecen los músculos y que fortalecen los huesos se deben practicar por lo menos 3 días a la semana.

Los niños logran tener unos músculos y unos huesos fuertes solo con correr, saltar y jugar. No es necesario que dispongan de programas formales de levantamiento de peso, pero estos son seguros si están adecuadamente elaborados y supervisados.

Mantenerse en forma en casa



Muchos padres y niños piensan en los deportes organizados cuando piensan en mantenerse en forma. Aunque inscribir a un niño en un equipo deportivo tenga muchas ventajas, entrenar y jugar partidos una o dos veces a la semana no basta para alcanzar el nivel de actividad que deben tener los niños de esta edad.

He aquí algunas maneras de que los niños se mantenga en forma desde su propia casa:

- Convertir la actividad física en una parte de la rutina diaria. Desde las tareas domésticas hasta los paseos después de cenar, mantener activa a la familia todos los días.
- Proporcionarle suficiente tiempo libre para que juegue. Los niños pueden quemar más calorías y pasárselo mejor cuando se les deja jugar con entera libertad. Jugar a las escondidas o andar en bicicleta en el parque son cosas divertidas y saludables.
- Tener listos los equipos necesarios para practicar una variedad de juegos y deportes. No hace falta que sean caros: un buen surtido de pelotas, hula-hoops y cuerdas para saltar pueden mantener ocupados a los niños durante horas.
- Estar activos juntos padres e hijos. Así, también se mantendrán en actividad los adultos, y a los niños les encanta jugar con sus padres.





- Limitar el tiempo que pasan los niños en actividades sedentarias, como ver la televisión, usar dispositivos electrónicos, conectarse a internet y jugar a videojuegos.

Ejercicio físico para los niños

A través de las actividades físicas, los niños aprenden sobre el espíritu deportivo, a marcarse metas, a superar retos, a trabajar en equipo y el valor de la práctica y del entrenamiento.

Se debe tomar en cuenta la edad y su nivel de madurez, sus aptitudes naturales y sus intereses. Los niños de 6 a 8 años de edad están afinando sus habilidades físicas básicas, como saltar, lanzar, patear y alcanzar cosas en el aire. Algunos de ellos disfrutan practicando deportes organizados, pero las ligas no-competitivas son mejores para los niños más pequeños.

Los niños de 9 a 12 años de edad están refinando, mejorando y coordinando sus habilidades físicas. Algunos niños se comprometen todavía más con el deporte que practican mientras que otros se retiran cuando la competición aumenta y el nivel del juego mejora.

No pasa nada si a un niño no le interesan los deportes tradicionales, pero es importante que encuentre formas alternativas de mantenerse activo. Si a los niños no le gusta el fútbol, el baloncesto u otros deportes de equipo, debe explorar otras opciones para estar activo, como el karate, la esgrima, el golf, el ciclismo, montar en monopatín o el tenis.



Prevenir posibles problemas.

Los niños que practican deportes se exponen a sufrir lesiones, así que hay que asegurarse de llevar el equipo de protección o de seguridad adecuado, como un casco y protectores acolchados cada vez que patine. Los niños que se especializan en un solo deporte también se arriesgan a sufrir lesiones por sobrecarga, que incluyen las fracturas por estrés y muchas lesiones articulares.

Los niños que padecen afecciones médicas crónicas o discapacidades no deben ser excluidos de las actividades físicas. Es posible que se deban modificar o adaptar algunas actividades, y que otras sean demasiado



arriesgadas, dependiendo de la afección concreta que padezcan. Los médicos pueden sugerir qué actividades son seguras para este tipo de niños.

Los niños que disfrutan del deporte y del ejercicio físico tienden a mantenerse activos durante toda la vida. Mantenerse en forma puede mejorar el rendimiento académico y la autoestima de los niños, prevenir la obesidad y reducir el riesgo de padecer enfermedades graves, como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardíacas más adelante.

Si hay queja de dolor mientras se practica deporte o se hace ejercicio físico o después de practicarlo, habrá que visitar al médico.

Cuando los niños entran en la etapa de la adolescencia, es posible que pierdan el interés por las actividades físicas. Entre el colegio, los deberes, los amigos e, incluso, los trabajos a tiempo parcial, los adolescentes tienen que hacer malabarismos con tantos intereses y responsabilidades.

Pero la actividad física regular puede ayudar en edad adolescente a sentirse más lleno de energía, a mejorar en concentración y atención y a tener un mejor aspecto físico. Y la actividad física regular puede ayudar a su hijo a mantener un peso saludable, así como a prevenir enfermedades cardíacas, la diabetes y otros problemas de salud en el futuro.

La actividad física en la adolescencia

Las recomendaciones para los adolescentes son hacer un mínimo de una hora de actividad física de moderada a intensa al día.

Además, la mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica, lo que implica usar músculos grandes y debe practicarse durante un período de tiempo. Ejemplos de actividades aeróbicas son correr, nadar y bailar.

Cualquier actividad de moderada a intensa se debe acercar a la meta de los 60 minutos de duración.



Las actividades físicas que fortalecen los músculos y que fortalecen los huesos se deben practicar por lo menos 3 días a la semana.

Los adolescentes pueden practicar deportes y programas de ejercicio físico estructurado que incluyan actividades de fortalecimiento muscular y óseo. El levantamiento de pesas, bajo la supervisión de un adulto cualificado, puede mejorar la fuerza y ayudar a prevenir las lesiones deportivas.

Si se les da la oportunidad y ellos tienen interés, los adolescentes pueden mejorar su salud casi con cualquier actividad con la que disfruten, como el monopatín, el yoga, la natación, el baile o jugar a la pelota a la entrada de su casa. Los adolescentes pueden incluir la actividad física en sus rutinas cotidianas, como ir caminando a la escuela, hacer tareas domésticas o encontrar un trabajo activo a tiempo parcial.



Motivar a los adolescentes para que sean activos.

Los padres deben ceder el control a los adolescentes sobre la forma en que deciden mantenerse activos físicamente. A los adolescentes les gusta tomar sus propias decisiones, o sea que permita que su hijo las tome. Enfatice que no importa qué deporte practique, pero que necesita mantenerse activo.



Una vez empiezan, muchos adolescentes disfrutan de la sensación de bienestar, reducción del estrés y aumento de la fuerza y de la energía que les aporta el ejercicio físico. En consecuencia, algunos empiezan a hacer ejercicio con regularidad sin necesitar el empujoncito de sus padres.

Para que un adolescente se mantenga motivado, las actividades deben de ser divertidas. Debe proporcionársele del equipo deportivo, el transporte y el apoyo que necesita. Sus iguales pueden tener una influencia importante en la vida de su hijo, así que debe mantenerse activo con sus amigos.



Debe mantenerse activo encontrando un plan de ejercicio que se adecue a sus horarios. Es posible que no disponga de tiempo para formar parte del equipo deportivo de su centro de estudios ni para inscribirse en la liga local. Pero muchos gimnasios ofrecen a los adolescentes la posibilidad de hacerse socios, pudiendo asistir al gimnasio antes o después de las clases.

Algunos adolescentes se pueden sentir más cómodos haciendo en casa vídeos de ejercicio físico o videojuegos que implican hacer ejercicio físico (como jugar al tenis o a los bolos). Estas actividades pueden ser buenas opciones, pero es importante que su hijo también practique actividades de moderadas a intensas.

Y todos los adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, como ver la televisión, jugar a videojuegos, utilizar la computadora, los teléfonos inteligentes (smartphones) o las tabletas.



Cuándo hablar con el médico.

Los adolescentes que tengan sobrepeso o que sean muy sedentarios necesitan empezar despacio. Su médico le puede ayudar a elaborar un plan de entrenamiento o recomendarle un programa de ejercicio físico de su localidad.

Los adolescentes que padecen afecciones médicas crónicas o discapacidades no se deben excluir de las actividades físicas. Es posible que se deban modificar o adaptar algunas actividades, y que otras sean demasiado arriesgadas, dependiendo de la afección concreta que padezcan. El médico orientará sobre qué actividades son seguras para ellos.



Algunos adolescentes se exceden en las actividades físicas que practican. Los deportistas jóvenes pueden probar sustancias que favorecen el rendimiento deportivo. Los adolescentes que hacen gimnasia, lucha libre o baile, pueden sentirse presionados para perder peso. Si alguna de estas cosas preocupa, consultemos con un médico.

Por último, también consulta un médico si hay queja de dolor mientras se practica deporte o se hace ejercicio físico o después de practicarlo.



SEPyC

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA Y CULTURA

El ejercicio físico es bueno para todos

Mantenerse en forma puede mejorar el rendimiento académico y la autoestima, prevenir la obesidad y reducir el riesgo de padecer enfermedades graves (como las enfermedades cardíacas y la diabetes). Y la actividad física regular puede ayudar a los adolescentes a aprender a afrontar los retos físicos y emocionales que se les presentan cada día.

Los adolescentes deben comprometerse con mantenerse en forma, seleccionando un modelo positivo y haciendo ejercicio en familia con regularidad. En lo que se refiere a las actividades físicas de las que pueden disfrutar conjuntamente en familia, está pasear en familia después de cenar, hacer salidas en bicicleta, jugar al tenis, ir juntos a la piscina o hacer tiros libres. No solo cooperarán para lograr la meta de estar en forma, sino que también será una buena oportunidad para mantenerse conectados como familia.





B. Actividad de fortalecimiento muscular.

El fortalecimiento muscular es un tipo de entrenamiento que tiene como objetivo aumentar la fuerza y el tamaño de los músculos, generalmente mediante ejercicios que requieren resistencia. Este proceso puede mejorar la salud en general, la función física y la calidad de vida, además de prevenir lesiones y mejorar la postura.

Las actividades de fortalecimiento muscular, como las flexiones de brazos, abdominales, y el levantamiento de pesas, mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Estas actividades pueden realizarse en casa o en un gimnasio, y pueden incluir ejercicios de peso corporal como lagartijas, planchas, y sentadillas.



El fortalecimiento muscular se puede hacer en casa o en el gimnasio. Las elecciones comunes pueden incluir:

- **Peso corporal.** Puedes hacer varios ejercicios con poco o ningún equipo. Prueba con lagartijas, flexiones de brazos, planchas, estocadas y sentadillas.
- **Tubos de resistencia.** Son tubos económicos y livianos que proporcionan resistencia cuando se estiran. Puedes elegir cualquier tipo de tubo de resistencia en prácticamente todas las tiendas de **elementos deportivos o en línea**.
- **Pesas libres.** Las barras y mancuernas son herramientas clásicas de fortalecimiento muscular. Si no tienes pesas en casa, puedes usar latas de sopa. Otras opciones pueden ser el uso de balones medicinales o pesas rusas.
- **Máquinas de pesas.** La mayoría de los centros de entrenamiento ofrecen distintas máquinas de resistencia. También puedes invertir en máquinas de pesas para usar en casa.
- **Entrenamiento en suspensión con cables.** El entrenamiento en suspensión con cables es otra opción que se puede probar. En el entrenamiento en suspensión con cables, se suspende una parte del cuerpo, por ejemplo, las



piernas, mientras se realiza un entrenamiento con el peso del cuerpo, como flexiones o planchas.

C. Actividad de equilibrio.

El equilibrio se define como la capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable, ya sea en movimiento o en reposo, a través de movimientos compensatorios que involucran la motricidad global y fina. Al igual que los ejercicios para fortalecer los músculos, los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas y lesiones relacionadas con las caídas.



El buen equilibrio depende de varios factores: La información sensorial correcta de sus ojos (sistema de la vista), músculos, tendones, y articulaciones (sentido de propiocepción), y de los órganos de equilibrio en el oído interno (sentido vestibular).

Gracias al equilibrio puedes hacer muchas cosas, desde montar una bicicleta sin caerte hasta la simple acción de mantenerte de pie sin marearte; además ayuda a mejorar la confianza, previene las caídas y te ayuda a estar activo.

Para niños se sugieren algunos ejercicios como:

1. **La cuerda floja imaginaria.** Coloca una línea imaginaria en el suelo y pide a los niños que caminen sobre ella como si fuera una cuerda floja. Esto mejorará su equilibrio y coordinación.
2. **El juego del equilibrio con los ojos cerrados.** Pídeles a los niños que cierren los ojos y mantengan el equilibrio sobre un pie durante un minuto. Esto les ayudará a desarrollar la conciencia corporal.
3. **Carrera de huevos en cucharas.** Organiza una carrera de huevos en cucharas, donde los niños deben equilibrar un huevo en una cuchara mientras corren. Una forma divertida de mejorar el equilibrio y la concentración.
4. **Saltar sobre cojines.** Coloca varios cojines en el suelo y pide a los niños que salten de uno a otro, manteniendo el equilibrio. Esto les ayudará a desarrollar fuerza en las piernas y coordinación.



5. ***El juego de la silla invisible.*** Pídeles a los niños que simulen sentarse en una silla invisible durante 30 segundos o más. Esto fortalecerá los músculos de las piernas y mejorará el equilibrio.
6. ***El desafío de la caja de cartón.*** Coloca una caja de cartón grande en el suelo y pide a los niños que caminen sobre ella, manteniendo el equilibrio. Esto añade un elemento divertido y desafiante.
7. ***Caminar sobre una línea.*** Coloca una cuerda o una cinta en el suelo y pide a los niños que caminen sobre ella, como si estuvieran caminando por una cuerda floja.
8. ***El juego de la cuerda en el suelo.*** Coloca una cuerda en el suelo en zigzag y pide a los niños que la sigan caminando sobre ella, mejorando su coordinación.
9. ***El puente humano.*** Los niños pueden formar un puente humano, sosteniéndose de las manos y los pies de otros. Esto no solo mejora el equilibrio, sino que también fomenta la cooperación.
10. ***La danza del flamenco.*** Anima a los niños a imitar los movimientos gráciles y equilibrados del flamenco. Esto es divertido y ayuda a mejorar la coordinación y el equilibrio.

Algunos ejercicios para fortalecer el equilibrio para persona más grandes son:

1. ***Elevaciones de rodilla.*** Este es un ejercicio básico para mejorar tanto el equilibrio estático, aquel que necesitamos para mantenernos en posición correcta estando parados, como el equilibrio dinámico, el que requerimos para dar cada paso sin caernos.

- a) Para hacerlo, hay que estar de pie con las piernas juntas y las rodillas relajadas, no bloqueadas.

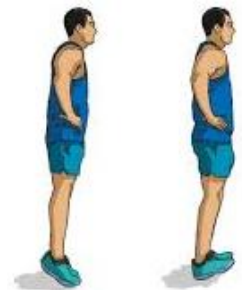
- b) Desde esta posición, eleva una pierna con la rodilla flexionada. Sube hasta que tu muslo quede en paralelo al suelo. Aguanta la postura unos segundos, baja la pierna y repite con la contraria.



- c) Hazlo al menos 3 veces y si te resulta muy difícil mantener el equilibrio, ayúdate estirando los brazos.
 - d) Como segundo paso, haz el mismo ejercicio, pero llevando la pierna hacia atrás, es decir, talón en dirección al glúteo.
 - e) Nuevamente, aguanta la postura manteniendo la respiración controlada y la mirada al frente, baja la pierna y repite con la contraria.
- ¿Quieres aumentar la dificultad del ejercicio?, prueba a hacerlo sobre un cojín o almohada de equilibrio.

2. **Puntas y talón.** Es un clásico entre los ejercicios más fáciles para potenciar el equilibrio y es perfecto, sobre todo en el caso de personas mayores.

- a) Con las piernas juntas, eleva los talones del suelo, es decir, ponte de puntillas y aguanta unos segundos antes de volver a bajarlos.
- b) Hay que repetir el ejercicio 5 – 6 veces y luego intentar hacerlo, al contrario, manteniéndonos sobre los talones mientras damos unos pasos lo más rectos posible.



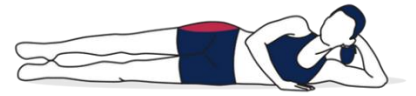
3. **Sentadilla con piernas juntas.** La sentadilla es uno de los ejercicios más completos que existen y su nivel de exigencia puede adaptarse a la condición física de cada persona. Resulta especialmente eficaz para fortalecer las piernas y el core y además para mejorar el equilibrio.

- a) Para lograr buenos resultados, colócate de pie, con las piernas juntas y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante.
- b) Flexiona las rodillas y desciende despacio llevando los glúteos hacia los gemelos.
- c) Mantén unos segundos antes de iniciar el ascenso.

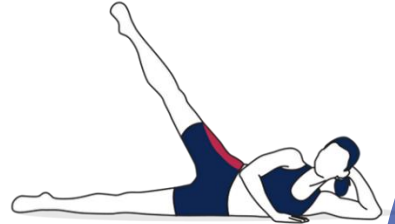


4. **Flexión lateral de tronco con elevación de pierna.** Si quieres combinar en un mismo ejercicio el trabajo para ganar flexibilidad y para mejorar el equilibrio, este es perfecto para ti.

a) De pie, con las piernas juntas y los brazos extendidos a lo largo de tus costados, flexiona el tronco hacia un lado, procurando no echar el cuerpo hacia adelante.



b) Acompaña el movimiento elevando el brazo correspondiente al lado contrario al que te inclinas (si doblas a la izquierda sube el derecho y viceversa). El brazo debe quedar estirado y pasar por encima de tu cabeza.



c) Ahora llega lo más difícil. Eleva, también lateralmente y en lo posible, la pierna del lado contrario (igual que el brazo) procurando mantenerla en alto unos segundos.

d) Vuelve a la posición inicial, descansa y repite hacia el lado contrario.

5. **Un pie delante del otro.** Es el ejercicio de equilibrio dinámico más popular y realmente resulta eficaz a la hora de obtener buenos resultados. Se trata de imaginar que caminas sobre una cuerda o alambre, como un equilibrista y, para no caer, debes caminar poniendo un pie justo delante del otro (talón de un pie pegado al dedo pulgar del otro). Da unos pasos, manteniendo la vista al frente y si se te da bien, prueba a hacerlo, también, marcha atrás.



6. **Pierna estirada hacia atrás.** Este ejercicio de equilibrio es apto para cualquier persona, siempre adaptándolo a la condición de cada una de ellas.

- a) Desde una posición inicial erguida, dobla el tronco hacia adelante hasta que quede paralelo al suelo, con la cabeza hacia abajo, manteniendo la línea que marca la espalda y los brazos estirados, en cruz.
- b) Eleva una pierna hacia atrás e intenta mantenerla completamente estirada y guardar el equilibrio.
- c) Descansa y repite con la otra pierna.



Si el ejercicio te resulta muy difícil, puedes intentar hacerlo con los brazos estirados hacia adelante y sujetando algún soporte como una silla. En el extremo opuesto, es decir, si estás en plena forma y practicas deporte habitualmente, puedes probar a hacerlo sujetando unas pesas, para incrementar, así, la dificultad.

7. **Plancha lateral.** Tan exigente como eficaz a la hora de fortalecer la musculatura del tronco es este ejercicio isométrico, que puede incluirse fácilmente en cualquier entrenamiento.

- a) Para hacerlo, colócate lateralmente en el suelo, sobre una esterilla, apoyándote sobre una pierna y también sobre el antebrazo que queda pegado al suelo.
- b) Eleva todo el cuerpo al mismo tiempo, para que quede apoyado solo en uno de tus pies y en el antebrazo. El cuerpo debe formar una línea oblicua evitando dejar ‘caer’ la cadera.
- c) Intenta aguantar al menos 30 segundos y repite al lado contrario.



8. **Zancada con torsión de tronco.** Es otro de los mejores ejercicios de equilibrio y puede practicarse de manera muy sencilla.

- a) Haz una zancada común, estando de pie con las piernas juntas y adelantando una de ellas al tiempo que flexionas la rodilla (la otra pierna debe permanecer estirada).
- b) Esta posición de zancada permite fortalecer piernas y glúteos, sobre todo haciendo suaves rebotes, pero además contribuye a mejorar el equilibrio por el simple hecho de mantener la postura.
- c) Completa la zancada e incide en el equilibrio haciendo un suave giro de tronco a la derecha.
- d) Aguanta unos segundos y repite girando a la izquierda.



D. Actividad de flexibilidad.

En el ser humano, la flexibilidad es tan variable como la estatura o la capacidad de ganar o perder masa muscular. Si bien los científicos consideran que, por naturaleza, las mujeres son más flexibles que los hombres, lo cierto es que la flexibilidad puede desarrollarse, ya que es algo innato en nuestro cuerpo.

Volverse flexible lleva tiempo, pero merece la pena: es un paso importante que evitará lesiones relacionadas con el entrenamiento, como distensiones musculares, desgarros y esguinces, porque tendrás una mayor amplitud de movimiento durante tus entrenamientos.



Para niños, los ejercicios de flexibilidad deben ser divertidos y adaptados a su nivel.

- **Estiramientos de piernas:** Sentado en el suelo, el niño puede extender las piernas y tratar de alcanzar los pies con las manos.
- **Estiramiento de brazos:** Con los brazos detrás de la cabeza, puede inclinar el cuerpo hacia un lado.
- **Puente:** Acostado boca arriba, doblar las rodillas y levantar la cadera.
- **Mariposa:** Sentado en el suelo, juntar las plantas de los pies y mover las rodillas.
- **Postura del gato:** Inhalar arqueando la espalda y exhalar contrayendo el abdomen.
- **Flexión lateral del tronco:** Estirar un brazo por encima de la cabeza y flexionar hacia un lado.

- **Abdominales velas:** Acostado boca arriba, elevar las piernas verticalmente y tratar de alcanzar con las manos los pies manteniendo las piernas en posición vertical.
- **Elevarse hacia el cielo:** Estirar los brazos hacia arriba y levantarse sobre las puntas de los pies.
- **Movilidad articular:** Ejercicios como círculos de tobillo, rotaciones de muñeca, estiramientos de cadera, elevaciones de hombro, giros de rodilla, inclinaciones laterales de cuello, puente de glúteos y rotaciones de columna pueden mejorar la movilidad articular.

Para personas de mayor edad se sugieren los siguientes ejercicios:

1. Desplantes hacia adelante

- a) Colócate de pie con un pie detrás de ti y otro delante, separados unos dos o tres pies.
- b) Con el peso sobre la pierna de atrás, dobla las rodillas y baja el cuerpo hasta que la rodilla de atrás esté a unos centímetros del suelo.
- c) Cuando las rodillas estén flexionadas, el muslo delantero debe estar paralelo al suelo y la rodilla trasera debe apuntar hacia el suelo.
- d) Empuja hacia atrás, manteniendo el peso sobre el talón del pie delantero.
- e) Continúa durante 5-10 repeticiones antes de cambiar la posición de los pies.



2. Estiramiento de pantorrilla en escalera

- a) Colócate en el escalón inferior con los talones colgando del borde.
- b) Baja lentamente los talones. Agárrate a la pared o a la barandilla de la escalera mientras bajas.
- c) Mantén esta posición durante 20-30 segundos.
- d) Repítelo dos o tres veces.



3. Estiramiento de cuádriceps tumbado



- a) Túmbate sobre el lado derecho en una esterilla o en el suelo, con las piernas extendidas en línea recta hacia fuera del cuerpo, apoyando la cabeza en el brazo derecho que tienes en el suelo para sostener el cuello.
- b) Dobla la rodilla izquierda y tira del talón izquierdo hacia el glúteo izquierdo, sujetando con la mano izquierda la parte superior del pie izquierdo.
- c) Contrae el tronco para mantener la estabilidad a través de la pelvis; mantén esta tensión durante todo el estiramiento. Mantén las caderas una encima de otra para no forzar los cuádriceps ni los flexores de la cadera.
- d) Tira suavemente del talón izquierdo y de la parte inferior de la pierna hacia el coxis, manteniendo el muslo y la rodilla izquierdos apoyados en la parte interior de la pierna en el suelo.
- e) Mantén esta posición durante 30 segundos, luego estira la pierna y aprieta el muslo.
- f) Repítelo de dos a cinco veces, y luego realiza este estiramiento en la pierna contraria.

4. Estiramiento de tríceps por encima de la cabeza

- Ponte de pie con los pies separados a la anchura de las caderas, o siéntate en una silla con la espalda recta.
- Levanta los hombros hacia las orejas y luego vuelve a bajarlos. Esto te prepara para una forma correcta, manteniendo los hombros hacia abajo durante este estiramiento.
- Extiende el brazo derecho hacia el techo, luego flexiona el codo para llevar la palma de la mano derecha hacia el centro de la espalda, apoyando el dedo corazón en la parte superior de la columna vertebral.
- Utiliza la mano izquierda para empujar el codo hacia el centro y hacia abajo suavemente.
- Mantén este estiramiento durante 30 segundos en tres o cuatro repeticiones a cada lado.



5. Rodillas al pecho

- Tumbate boca arriba con las rodillas estiradas y los pies apoyados en el suelo.
- Levanta una rodilla flexionada hacia arriba, cogiéndote la parte inferior de la pierna con los dedos entrelazados por debajo de la rodilla.
- Tira suavemente de la rodilla flexionada hacia el pecho.
- Asegúrate de mantener los músculos relajados mientras realizas este estiramiento.
- Aguanta unos segundos antes de volver a apoyar la pierna en el suelo.
- Haz el estiramiento unas 10 o 15 veces, alternando los lados.





SEPyC

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA Y CULTURA



EL EJERCICIO NO
SOLO CAMBIA TU
CUERPO...

cambia tu **MENTE**,
tu **ACTITUD**
y tu **HUMOR.**





SEPyC
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA Y CULTURA



GOBIERNO DEL ESTADO DE SINALOA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA Y CULTURA
DEL ESTADO DE SINALOA

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA

DEPARTAMENTO DE
TECNOLOGÍA EDUCATIVA

