



**FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO Y DEPORTES**

**GUÍA DE APOYO AL DOCENTE PARA TRABAJAR LA  
FLEXIBILIDAD EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA  
Y TALLERES SEP EDUCATIVOS PARA ESTUDIANTES EN  
LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

SEMINARIO PRESENTADO PARA OPTAR AL  
GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y  
AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR(A) DE  
EDUCACIÓN MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Mathias Vergara Acevedo  
Katherine Gálvez Rojas  
Stephanie Ulloa Hernández  
Bastián Olivares Matta

PROFESOR GUÍA:  
Luis Valenzuela Contreras

Santiago, Chile

2022

## Dedicatoria

Quiero dedicar este proceso de termino a mi familia, principalmente a Ruby y Bastián, mi hermano y mi madre, por haberme apoyado en mi proceso universitario, a las personas que confiaron en mis aptitudes como docente, dar la gracias a Olga Catenacci por formarme como docente y encantarme más con mi rol profesional, a mi pareja María Jesús por apoyarme día a día a no bajar los brazos gracias mi vida. A mi porotito que viene en camino Dante, y principalmente, a mi abuelo que está en el cielo, sé que estaría orgulloso de este momento.

Mathias Vergara Acevedo.

Quiero dedicar este triunfo a mi familia. Mi marido, mi hijo, mi madre. Por qué creyeron en mí, me apoyaron en todo momento y me alentaron cuando más lo necesitaba. Finalmente dedicar este triunfo a mi Padre quien me ve desde otra dimensión orgulloso de la mujer profesional que me estoy convirtiendo.

Katherine Gálvez.

Quiero dedicar este trabajo y más que solo el trabajo, mi esfuerzo durante todo mi proceso universitario, principalmente a mi novia y a mi núcleo familiar, también a familiares en general que siempre estuvieron dándome apoyo y ayuda cuando más lo necesitaba.

Bastián Olivares.

Quiero agradecer primeramente a toda mi familia que siempre estuvo cuando la necesite, a mi abuela por este término, porque una vez muy bien recuerdo que le dije, mami Carmen no te mueras antes de que yo salga de la universidad, lo cual ella respondió aquí estaré para ver eso, estará orgullosa cuando lo logré sé que así será te amo abuela, a mi hermana, quien ha sido parte fundamental en mi carrera, porque estuvo cada vez que yo quería dar un paso al costado, fue quien me retó por reprobar un ramo, quien estuvo ahí en los momentos más difíciles de mi vida, por eso y por toda la paciencia que ha tenido mil gracias te amo hermana. A mis hermanos que, a pesar de su corta edad, he aprendido bastante de ellos, de cada uno, Kevin gracias por siempre decirme que se puede, que a pesar de las circunstancias todo es posible, mi otro hermano Abrahán, quien también ha estado ahí y escuchado mis frustraciones. Agradezco a cada una de las personas que conocí durante mi proceso universitario, fue lo más lindo que pude, vivir, gracias a mis compañeros y amigos que me encuentro realizando la tesis, la parte más importante de nuestra carrera y que bueno que fue con ustedes, Bastián Olivares, Katherine Gálvez, Mathias Vergara, han sido quienes han escuchado mis dramas, mis penas, todo en realidad, les agradezco siempre estar ahí cuando necesite un amigo que me escuchara, los quiero.

Stephanie Ulloa.

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer a la universidad por brindarme las herramientas, para poder ser un gran docente, agradecer a los docentes que marcaron, significativamente en mi formación. Agradecer al profesor Luis Valenzuela por aportar en nuestra etapa de cierre y agradecer a docentes como Patricio Lourido, Orlando Silva, Patricio Toledo, Elizabeth Flores, Francisca Pauvif, Roberto Medina, Alvaro Quiroz, Elvira Palma, Douglas Paredes, que marcaron mi desempeño y rol tanto profesional como humano, Finalmente agradecer a mis compañeros de tesis por creer en mí como aporte en su cierre universitario.

Mathias Vergara.

Quiero agradecer a una persona que sin siquiera conocerme creyó en mí, transcurría el año 2017, principios de enero, fui a la universidad a ver todo lo que necesitaría para matricularme, la cual se encontraba el rector de la carrera Luis Valenzuela, quien, al preguntarle de la carrera, me dijo que como me había ido en la PSU, le respondí y me dijo, pues nos vemos en marzo, me marcó tanto su frase, que cada vez que tengo un bajón emocional recuerdo eso que sin conocerme creyó en mí y me da fuerzas para seguir con mi carrera.

Stephanie Ulloa.

Principalmente agradecer a mis amigos y compañeros de tesis, también agradecer a mi Profesor de tesis Luis Valenzuela que nos guió durante este término de proceso universitario, además quiero agradecer a todo el personal de la Universidad Católica Silva Henríquez, a todos los Docentes, Secretarias/os, Auxiliares, Guardias, etc. Ya que sin ellos no existiría esta comunidad.

Bastián Olivares.

Quiero agradecer a la Universidad católica Silva Henríquez por darme la oportunidad de desarrollarme como profesional, También a cada uno de los profesores que fueron parte fundamental para mi formación. Y finalmente agradecer a nuestro docente guía Luis Valenzuela quien nos apoyó y brindó las herramientas necesarias para el término de esta etapa.

Katherine Gálvez.

## RESUMEN

Las principales categorías de este proyecto fue ayudar al docente o monitor deportivo del área de educación física a tener un material de apoyo para el desarrollo de sus clases, enfocado principalmente en una guía de apoyo sobre la flexibilidad para trabajar dentro de una unidad pedagógica, donde se explicó los beneficios que trae consigo este tipo especificaciones a modo general y a modo específico en adolescentes, aportando con información, diversos ejercicios y/o actividades didácticas orientadas en el desarrollo de los objetivos de los talleres en la educación física y salud. Objetivo general: Esta tesis tuvo como objetivo recoger información bibliográfica acerca del entrenamiento de la flexibilidad en adolescentes y sus componentes de modo general. Por consiguiente, con los datos recopilados se estructuró una guía de apoyo al docente o monitor deportivo con la temática escogida, con la finalidad de aportar dentro de esta investigación en la creación de dicho instrumento, siendo una nueva contribución para los docentes en su trabajo profesional y que responda a las necesidades metodológicas en las respectivas clases de educación física y talleres deportivos. Metodología: Se realizó una exploración metódica a modo de metaanálisis con relación al área enfocada. Conclusiones: Se contribuyó generando un instrumento a nivel nacional de apoyo opcional para los docentes o monitor deportivo a lo hora de impartir sus clases de educación física y/o talleres extra programáticos, lo cual facilita al docente mejorar la capacidad física condicionante a la flexibilidad dentro del o los deportes impartido, generando en ellos o futuros docentes unas nuevas innovaciones para la educación y al mejoramiento de sus clases ante la efectividad y riesgos deportivos.

**Palabras Claves:** Adolescentes, Educación física y salud, Entrenamiento de la flexibilidad, Guía de apoyo, Unidad pedagógica.

## ABSTRACT

The main categories of this project was to help the teacher or sports instructor in the area of physical education to have a support material for the development of their classes, mainly focused on a support guide on flexibility to work within a pedagogical unit, where the benefits of this type of specifications in general and specifically in adolescents were explained, providing information, various exercises and/or didactic activities oriented to the development of the objectives of the workshops in physical education and health. General objective: This thesis aimed to collect bibliographic information about flexibility training in adolescents and its components in a general way. Consequently, with the data collected, a support guide for teachers or sports instructors was structured with the chosen theme, with the purpose of contributing within this research in the creation of such an instrument, being a new contribution for teachers in their professional work and responding to the methodological needs in the respective physical education classes and sports workshops. Methodology: A meticulous exploration was carried out as a meta-analysis in relation to the focused area. Conclusions: A contribution was made by generating an instrument at national level of optional support for teachers or sports instructors when teaching their physical education classes and/or extra programmatic workshops, which facilitates the teacher to improve the physical capacity conditioning flexibility within the sport(s) taught, generating in them or future teachers new innovations for education and the improvement of their classes in the face of effectiveness and sports risks.

**Key words:** Adolescents, Physical education and health, Flexibility training, Support guide, Pedagogical unit.

## Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b>	8
<b>CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	10
1.1 Planteamiento del problema.	10
1.2 Pregunta de investigación.	12
1.3 Justificación de la investigación.	12
1.4 Objetivos.	14
1.4.1 Objetivo general.	14
1.4.2 Objetivo específico.	15
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	16
2.1 Marco conceptual.	16
2.1.1 Flexibilidad.	16
2.1.2 Aptitud Saludable o Física.	17
2.1.3 Unidad Didáctica o Pedagógica.	18
2.1.4 Guía de apoyo.	19
2.1.5 Educación Física y Salud.	19
2.1.6 Adolescencia.	20
2.1.7 Evaluaciones.	20
2.2 Influencia de la flexibilidad en el deporte.	21
2.4 Flexibilidad en adolescentes.	22
<b>CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO</b>	23
3.1 Paradigma.	23

<b>3.2 Enfoque.</b>	23
<b>3.3 Tipo de investigación.</b>	23
<b>3.4 Categorías.</b>	24
<b>3.5 Participantes.</b>	24
<b>3.6 Procedimiento.</b>	24
<b>3.7 Instrumento.</b>	24
<b>3.8 Plan de análisis de datos.</b>	25
<b>3.9 Consideraciones éticas</b>	25
<b>CAPÍTULO IV. CONCLUSIÓN</b>	26
<b>REFERENCIAS</b>	28
<b>ANEXOS</b>	31
<b>1. ANEXO: GUÍA DE APOYO AL DOCENTE PARA DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD Y TALLERES DEPORTIVOS.</b>	31
<b>Tren Inferior</b>	37
<b>Parte central</b>	60

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realiza bajo la continuidad del seminario de grado MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA ESTUDIANTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN MEDIA ESCOLAR EN LA ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD, dirigido por el docente Luis Valenzuela Contreras, en el cual planteamos como línea de investigación la realización de otro atributo de la aptitud física como la flexibilidad y que sirva de apoyo a docentes y estudiantes, lo cual contiene información pertinente sobre la flexibilidad. Calero y González. (2014) define la flexibilidad como la capacidad que tiene un cuerpo para encorvarse sin producir algún daño fisiológico, desarrollando la capacidad suficiente para que la ejecución tenga una gran amplitud. Dicho concepto permitirá analizar los distintos parámetros desde la perspectiva investigativa la cual se plantea como problema general en sí con el desarrollo de una herramienta de apoyo al docente, en lo que en cuestión plantea la necesidad de levantar dicha pregunta e investigación. ¿Es oportuno crear una guía de apoyo con actividades sugeridas para el desarrollo y mejoramiento de la flexibilidad con relación a una unidad didáctica en las instituciones educativas del país, enfocado a los/as estudiantes en el área de Educación Física y Salud?

En consideración de lo mencionado, dicho cuestionamiento, desde el punto de vista de la elaboración de una guía de apoyo, este instrumento cumple un factor fundamental dentro del proceso investigativo, para ello es necesario entender dicho concepto, en la cual, Pino y Uria. (2020) definen la guía como un recurso didáctico ya que permite optimizar el proceso de aprendizaje. Desde esta perspectiva la variable de elaboración de una guía cumple un factor importante para el futuro de la educación y de la actividad curricular, siendo un aspecto significativo ante la contribución a la pedagogía y las instituciones académicas.

En el primer capítulo se abordarán los antecedentes que enmarcan la temática de la investigación, además, de señalar la justificación e importancia de esta, informando sobre la problemática e inexistencia de un material didáctico que brinde el apoyo ante las necesidades de los/las estudiantes y los docentes, a nivel nacional de la asignatura Educación Física y Salud, asimismo, se consideran las limitaciones presentes que se abordarán durante este proceso investigativo, también, se establecen las preguntas y objetivos de investigación que permitirán entender de mejor manera la propuesta plasmada.

Mientras que el segundo capítulo, perteneciente al marco teórico se expone y analiza información relevante y pertinente al tema y que permitirá plasmar la evidencia científica necesaria para respaldar el proyecto de investigación respectivamente con los temas asociados. Dentro de esto se establece la conceptualización de la flexibilidad, la aptitud saludable o física del sujeto, la unidad didáctica o pedagógica, el concepto de guía de apoyo en referencia al instrumento, la educación física y salud como parte del concepto clave a trabajar, la adolescencia la cual abarca a los participantes a tener en consideración, el concepto de evaluación ante la propuesta, las cualidades motoras viendo sus parámetros; fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Por otra parte, se analizará el entrenamiento de la flexibilidad y cómo influye este concepto de la flexibilidad en adolescentes.

En el tercer capítulo, se desarrolla un apartado en el cual se establece la metodología a emplear, para la guía de apoyo en la flexibilidad, a través de un análisis documental, enmarcado en un diseño cualitativo. Además, de conocer a los participantes, el instrumento a emplear en la investigación, la recolección de datos que se utilizará. Por otra parte, se analizará las limitaciones que se encontrará en

la investigación y principalmente el procedimiento de dicha investigación se determina en este capítulo.

Para finalizar, en las conclusiones se hace una reflexión crítica-analítica sobre cada una de las partes del proyecto, evaluando aciertos y errores, planteando supuestas modificaciones que van ligadas a los distintos factores que intervienen en la guía de apoyo. Determinando como producto final la importancia de dicha investigación.

# CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1 Planteamiento del problema.

La flexibilidad es un atributo de la aptitud física y calidad de vida asociada a la salud, por diferentes razones que se explicarán más adelante en el estudio, sin embargo es evidente la falta de material bibliográfico específico generado por propios autores chilenos, es que nos hemos planteado generar una guía que ayude a estudiantes y profesores/as a preparar entrenamientos y prácticas para la mantención y desarrollo de la flexibilidad, que a su vez este sea la inspiración para crear otras guías o manuales de desarrollo para los atributos de la aptitud física y calidad de vida asociada a la salud.

Con el propósito de contextualizar, la reforma educacional de Chile, iniciada en 1997, consideró para el subsector de la educación física que las orientaciones para la enseñanza media se enfocarán en el desarrollo integral de los alumnos, específicamente satisfaciendo necesidades propias del sector, es decir, no sólo en el desarrollo motor, sino también abarcando las capacidades reflexivas y críticas de los estudiantes. Con ello, se pretendió que los alumnos tomarán conciencia de la finalidad, el sentido y las consecuencias biológicas, psicológicas, sociales y culturales asociadas a las prácticas recreativas y físico-deportivas para una mejora de su salud.

A partir de esto se incorporaron tres ejes que dieron sustento a esta nueva perspectiva que considera los siguientes elementos:

- Aptitud física y calidad de vida asociada a la salud.
- Deportes y actividades de expresión motriz. Vida en contacto con la naturaleza. (Valenzuela, 2008)

En Amador y Valenzuela (2010) nos exponen que, a partir de este contexto, el Ministerio de Educación de Chile (MINEDUC, 1998), definió diferentes orientaciones en sus planes y programas de educación física, desde el segundo ciclo (que corresponde de 5° a 8° de educación básica), así como de 1° a 4° año de educación media, para tratar el eje de aptitud física y calidad de vida asociada a la salud.

La aptitud física en el ámbito escolar chileno representa el desarrollo de las capacidades físicas en relación con el mejoramiento de la salud y la calidad de vida, considerándose como funciones primordiales: la resistencia cardiorrespiratoria, la composición corporal, la fuerza resistencia, (fundamentalmente de los músculos abdominales, espalda baja e isquiotibiales) y la flexibilidad. A nuestro juicio, el término en cuestión no se define con claridad, porque lo incorpora como algo importante para la salud, pero indicando sólo orientaciones en ocasiones confusas para su aplicación, potenciando interpretaciones particulares (Valenzuela, 2008)

Estos conceptos permitirán analizar de lleno con la investigación, con relación a la elaboración de una guía de apoyo al docente dentro de la concepción de una unidad pedagógica en la cual se pretenderá facilitar el trabajo docente y a la vez instaurar una nueva propuesta en relación con la flexibilidad como una unidad de trabajo. Para contribuir al desarrollo del proyecto se hizo consulta de diversos trabajos investigativos nacionales e internacionales que consolidan, citan e informan acerca de resultados obtenidos en evaluaciones de la flexibilidad aplicada en adolescentes.

- **Estudios Nacionales.**

Riffo et al., (2016) realizaron un estudio en Talca, Chile. Específicamente a adolescentes en un liceo de la ciudad abarcado por la Universidad Católica de Talca, la cual tuvo como objetivo principal, recoger información progresiva en cuanto a la aptitud física de un grupo de estudiantes que informaron practicar alguna actividad física dos veces por semana. Para esta investigación se utilizó un formato cuantitativo en el cual se observó a 93 estudiantes del género femenino la cual cursaba su primer año medio escolar, evaluando 1 vez al año en un mes correspondiente. Como resultado se indicaron que, con relación al peso, al IMC y estatura no tuvo una gran diferencia durante los 4 años en la cual se realizó el estudio aun así la variable de flexibilidad tuvo una disminución durante el último año alrededor de los 17 años, por factores genéticos, positivamente la resistencia aeróbica fue aumentando a medida que pasaba el tiempo. En conclusión, se comprobó que seguir una práctica física, como una sesión de entrenamiento durante un tiempo determinado a la semana puede favorecer enormemente el rendimiento de la salud y estado físico de un adolescente.

Por otra parte, Hernández et al., (2015) en una investigación realizada en Chillán, Chile, impartido por la Universidad Pedro de Valdivia, sede Chillán, elaboraron tablas de referencia de aptitud física orientada, enfocado en el género femenino, abarcando desde los 10 a 14 años. Esto bajo un estudio cuantitativo de corte transversal, la cual tuvo como muestra 250 niñas trabajando las capacidades físicas a través de test deportivos tales como, Wells y Dillon. (flexibilidad), Test de 1 milla (resistencia cardiorrespiratoria), entre otras. Dentro de los principales resultados tuvieron un análisis comparativo en relación con la aplicación de estos test a nivel nacional comparándolo con la aplicación a nivel internacional, lo cual demostró un déficit bastante grande ante la resistencia aeróbica de las estudiantes, además de un bajo nivel de flexibilidad y capacidad de resistencia muscular. Por consiguiente, arrojó un alto índice de sobrepeso. En conclusión, se pudo observar que las pruebas realizadas son fiables para su ejecución dentro de investigaciones de este carácter que permiten conocer la aptitud física de las personas, además de generar una orientación para el mejoramiento de estas, ya que son pruebas de bajos recursos y puede implementarse a modo general.

- **Estudios Internacionales.**

Gálvez et al., (2020) desarrollaron una investigación de tipo experimental, la cual se llevó a cabo en la Concentración Deportiva de Pichincha, Ecuador. Este estudio se realizó a estudiantes de gimnasia artística de la rama masculina infantil, en donde tuvo como objetivo principal el mejoramiento de sus estudiantes dentro del área de la flexibilidad abarcando los tres parámetros de avistamiento antes, durante y posterior a la batería de ejercicios implementado para su mejoramiento dentro de esta. Esta muestra estuvo abarcada por 12 estudiantes dentro de los 7 a 13 años de edades bajo 6 pruebas con un total de 35 ejercicios físicos. Dentro de los principales resultados al ejecutar este plan de entrenamiento, se observó un mejoramiento dentro de un tercer ciclo de entrenamiento, dando énfasis comparativo a una primera instancia. En conclusión, se logró exitosamente el fin de esta investigación por la cual los estudiantes lograron mejorar su flexibilidad y la batería ejercida se muestra efectivamente correcta para la implementación a otros estudiantes dentro de esta área.

Por otra parte, Núñez (2021), para su obtención de grado, evaluó la flexibilidad, fuerza y resistencia en el básquetbol en un club deportivo en la ciudad de Ibarra, Ecuador. Bajo el respaldo de la Universidad Técnica del Norte. Esta investigación tiene un carácter cuantitativo, descriptivo, bajo un diseño no experimental de corte transversal. La muestra de este estudio fue abarcada por 30 estudiantes de rango de edad de 14 a 19 años de edad, los cuales ejercieron una batería de test a modo de análisis. Dando como resultado que no existe relación estadísticamente por los puntos trabajados, dando el ejemplo que cada condición es independiente uno del otro. En conclusión, se da entender que muchos deportistas al tener un alto índice de flexibilidad no relacionan de por sí, el hecho de tener el mismo índice de fuerza o resistencia aeróbica.

Finalmente, Caicedo (2019), demostró en una investigación sobre la valoración de la flexibilidad en adolescentes del Municipio del Puerto Wilches y Bumanguesa, Santander, Colombia. Supervisado por la Universidad Cooperativa de Colombia. La cual fue efectuada de manera cuantitativa descriptiva, de carácter no experimental y de corte transversal. La muestra de esta investigación fueron estudiantes de sexto a undécimo grado de dicho municipio en rango de 10 a 17 años de edad con una constitución de 202 estudiantes. Para esta investigación se utilizó como técnica de instrumento test de flexibilidad la cual posee una mayor validez a través de la prueba de Sit and Reach. Dentro de los resultados se pudo determinar que dentro de los 14 y 15 años existe un mayor rango de flexibilidad por los estudiantes y se muestra una diferencia clara entre ambas poblaciones Wilchense y bumanguesa. En conclusión, el nivel de flexibilidad para una parte de la población se logró.

### **1.2 Pregunta de investigación.**

¿Es oportuno crear una guía de apoyo con actividades sugeridas para el desarrollo y mejoramiento de la flexibilidad con relación a una unidad didáctica en las instituciones educativas del país, enfocado a los/as estudiantes en el área de Educación Física y Salud?

### **1.3 Justificación de la investigación.**

En el siguiente apartado se expone la justificación e importancia que posee este estudio, en la que se muestra la necesidad de la investigación en base a la información concerniente seleccionada y su importancia en el campo educativo de la Educación Física y Salud.

El presente proyecto tiene como finalidad indagar de modo general respecto a la cualidad física de la flexibilidad en adolescentes, esto con el objetivo de crear una guía de apoyo al docente o monitores deportivos que abarque esta temática, esto tiene como objetivo realizar un aporte a los docentes de educación física y salud o monitores deportivos, ya que si bien hoy en día todos podemos buscar por cuenta propia respecto a diversos temas y temáticas, la realidad es que no hay demasiado tiempo para poder hacerlo siempre y al mismo tiempo es necesario estar actualizándose constantemente, por lo cual el aporte de crear una guía de apoyo con actividades sugeridas que abarque el trabajo de la flexibilidad en adolescentes es una ayuda hacia aquellos docentes y monitores deportivos que no dominan completamente el contenido o que no se han actualizado en el último tiempo.

Primero es necesario interiorizar lo que se entiende por el concepto flexibilidad y para eso nos apoyaremos en la conclusión de una investigación. Merino-Marban et al., (2011) analizan la confusión terminológica que rodea al concepto de flexibilidad, exponiendo los conceptos de dicha

cualidad. Estos datos e información permiten interiorizar sobre el concepto de la cualidad mencionada, lo cual, permitió realizar el presente proyecto sobre una guía de apoyo de la flexibilidad. Esta investigación tuvo como principal conclusión que la complejidad de esta cualidad física básica dificulta su delimitación conceptual, que considera a la flexibilidad como la capacidad de poder ejecutar movimientos de gran amplitud.

Existen una gran cantidad de términos afines a la flexibilidad que son necesarios conocer, emplear con propiedad y no confundir, ya que nos permitirán hablar con más precisión y evitar equívocos. La amplitud de movimiento hace referencia a una valoración cuantitativa del movimiento.

Ahora pasaremos a presentar otras definiciones del concepto de flexibilidad para tener en cuenta y cuáles son sus beneficios generales y los beneficios de trabajar la flexibilidad en adolescentes.

Calero y González. (2014) definen la flexibilidad como la capacidad que tiene un cuerpo para encorvarse sin producir algún daño fisiológico, desarrollando la capacidad suficiente para que la ejecución tenga una gran amplitud. Por otra parte, Linares et al., (2020) indican en su investigación que la flexibilidad es la capacidad en la que las articulaciones logran una mayor amplitud en una ejecución y está determinada por factores somáticos y utilizables en las articulaciones y sus componentes. Ahora bien, si nos vamos a los beneficios, Eidos (2018) destaca diversos beneficios que tiene este tipo de entrenamientos. Como evidencia hemos encontrado los siguientes apartados:

1. Mejora el rendimiento físico.
2. Reduce molestias articulares y mejora la postura.
3. Reduce el riesgo de dolor en la parte baja de la espalda
4. Aumenta el flujo sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos.
5. Mejora la coordinación muscular.
6. Aumenta el rango de movilidad disponible en las articulaciones.

Por otra parte, Di Santo et al., (2006) influencia en forma positiva tanto en el rendimiento deportivo como en la vida cotidiana la estimulación de la flexibilidad, como evidencia de lo que dice este autor a continuación dejamos la evidencia que hemos encontrado:

Desde el punto de vista de la salud y calidad de vida:

- Permite realizar acciones que se nos presentan a diario tanto en tareas cotidianas y laborales (agacharse para levantar un objeto, ponerse en puntas de pies para alcanzar un objeto elevado, estirar los brazos para agarrar un objeto, etc.).
- Tomar conciencia corporal.
- Mejor predisposición anímica, por segregación de endorfinas.
- Predispone a disfrutar del movimiento.
- Aumenta el grado de estiramiento muscular y de amplitud o movilidad articular.
- Colabora para un mejor funcionamiento del sistema circulatorio y respiratorio.
- Favorece la relajación muscular.
- Reduce los síntomas del estrés.
- Retarda las pérdidas de funcionamiento del aparato motor producidas por el envejecimiento.
- Corrige defectos posturales, mejorando en gran medida la postura corporal.

Desde el punto de vista del aprendizaje y eficacia de las técnicas deportivas:

- Mejora la coordinación.
- Reduce la rigidez articular y muscular, permitiendo movimientos libres.
- Facilita la adquisición de las destrezas (especialmente en deportes que exigen amplios rangos articulares).
- Favorece el perfeccionamiento de los gestos técnicos.
- Propicia la precisión y elegancia gestual.

Desde el punto de vista del rendimiento físico:

- Aumenta el rendimiento físico-deportivo.
- Incrementa la irrigación sanguínea hacia los músculos.
- Mejora la velocidad de transmisión nerviosa.
- Mejora la predisposición mental.
- Colabora en la elevación de la temperatura corporal.
- Disminuye la viscosidad de los fluidos en músculos y articulaciones.
- Potencia el desarrollo de la fuerza.
- Potencia el desarrollo de la velocidad.
- Mejora el nivel de Fuerza-Explosiva o Potencia.

Estos son algunos de los beneficios que trae consigo la práctica de la flexibilidad, además es muy importante afirmar que uno de los rangos etarios más acertado para trabajar la flexibilidad es entre los 10 y 14 años de edad, en la cual la Organización Mundial de Salud, define la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Esto no quiere decir que antes de esas edades o después ya no sea acertado o necesario trabajar la flexibilidad.

Revisando la información actual, podemos decir que es necesaria la práctica de la flexibilidad con los adolescentes, aun así, hay que tener en consideración que toda práctica deportiva debe ser supervisada y diseñada correctamente por un profesional competente del área, y siempre todo trabajo deportivo debe tener un seguimiento y una evaluación constante.

Podemos decir que es novedoso el crear una guía de apoyo al docente o monitores deportivos que contenga actividades sugeridas para la práctica de la flexibilidad en adolescentes, esta guía como ya se mencionó está dirigido a los docentes del área de educación física o monitores deportivos, ya que muchos de estos profesionales podrían utilizarlo para poder apoyarse al momento de realizar el trabajo de la flexibilidad o ser implementado en una unidad didáctica, así mismo permite ayudar a los estudiantes a estar más saludables trabajando y mejorando su condición física.

## **1.4 Objetivos.**

### **1.4.1 Objetivo general.**

Elaborar una guía de apoyo al docente enfocado a la flexibilidad y que posea diversos ejercicios didácticos para el desarrollo de los objetivos en las clases de educación física o en los Talleres extra programáticos.

#### **1.4.2 Objetivo específico.**

- Diseñar un instrumento que sirva como ayuda y/o alternativa a los docentes de Educación Física y Salud para el implementarlo en sus clases y en los talleres extra programáticos impartidos por los centros educativos.
- Adaptar el entrenamiento de la flexibilidad hacia el contexto del establecimiento escolar; según infraestructura, materiales, etc.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Marco conceptual.

#### 2.1.1 Flexibilidad.

Calero y González. (2014) definen la flexibilidad como la capacidad que tiene un cuerpo para encorvarse sin producir algún daño fisiológico, desarrollando la capacidad suficiente para que la ejecución tenga una gran amplitud.

La flexibilidad es una cualidad de suma importancia bajo la concepción de la actividad física, es un factor determinante a la hora del rendimiento deportivo. Por ende, la flexibilidad cumple con parámetros que determinan la ejecución del individuo. Dado a lo indicado, Piquer. (2020) menciona que trabajar con esta cualidad adquiere ciertos beneficios dentro del acondicionamiento físico, como lo es aumentar la temperatura, disminución del dolor, entre otros. Debido a esto la flexibilidad es una cualidad comúnmente mencionada en las sesiones de entrenamiento y en las clases de educación física, por lo cual esta cualidad es sumamente importante dentro del desarrollo del ser humano. Por consiguiente, dentro de este concepto encontramos dos tipos de flexibilidad activa y pasiva.

Activa: accionar de manera autodidacta, en este caso los movimientos son sin ayuda externa.

Pasiva: es cuando los movimientos son realizados con ayuda externa, en este caso se necesita de algo o alguien para poder realizar el estiramiento.

Flexibilidad dinámica: Capacidad de utilizar una gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos.

Flexibilidad estática: Capacidad para mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular.

Por otra parte, al reflexionar e investigar consideramos que la flexibilidad de etapa preescolar tiene una importancia significativa, ya que con el pasar de los años las personas van perdiendo rango de movilidad, por lo que implementar clases específicamente de flexibilidad permitirá acceder a todos los beneficios antes mencionados para la etapa adulta. Por otro lado, comenzar cada clase y cada taller deportivo al tener una guía de flexibilidad de apoyo al docente implementará un set de baterías donde se refleja el conocimiento a base de ejercicios, juegos, clases considerando la flexibilidad como parte fundamental de ella.

Aunque existen variadas definiciones o conceptos científicos sobre la flexibilidad, el entrenamiento de la flexibilidad ha sido instaurado por mucho tiempo como parte de un programa de entrenamiento físico, con la finalidad de evitar problemas con el pasar del tiempo a nivel articular, además de aliviar los dolores que puede provocar el ejercicio al terminar su accionar y por sobre todo en el rendimiento deportivo.

Por lo general, al conocimiento de las personas que realizan actividad física, las principales causales en la que se entrena la flexibilidad, las razones y motivos se repiten:

✓ Calentamiento deportivo al ejercicio.

- ✓ Prevenir el dolor muscular post ejercicio.
- ✓ Prevenir dolores articulares
- ✓ Reducir el estrés.
- ✓ Mejorar la movilidad articular general.

Por otra parte, debemos entender que el concepto de flexibilidad está totalmente ligado a otros conceptos, como los son los siguientes apartados en los componentes de la flexibilidad.

Hernández (2007) menciona estos términos debido a que estos conceptos están ligados a las propiedades particulares de los tejidos y a los componentes de la flexibilidad.

- **Movilidad:** Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.
- **Extensibilidad, Distensibilidad o Compliance:** Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal.
- **Elasticidad:** Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.
- **Plasticidad:** Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.
- **Maleabilidad:** Propiedad de la piel de ser plegada repetidamente con facilidad, retomando su apariencia anterior al retornar a la posición original.

### 2.1.2 Aptitud Saludable o Física.

Desde la perspectiva educacional ligada con la Educación Física, la aptitud física tiene un rol sumamente importante desde la perspectiva del alumnado, pues dicha condición es determinante ante el rendimiento del sujeto dentro de su periodo escolar, lo cual es determinante saber las condiciones físicas que cuenta cada persona, con la finalidad de enfocar el trabajo, ver los beneficios, las falencias, los aspectos a considerar, etc. La Editorial Emecé (2022), indica que la aptitud física se entiende como la capacidad en la que una persona realiza algún tipo de actividad física. En consideración a lo mencionado, se infiere que es la condición natural que poseen los seres humanos para hacer cualquier actividad, esta cualidad se va desarrollando con el tiempo. Ante lo mencionado se debe considerar que cualquier cualidad física se puede mejorar a través de la práctica y el esfuerzo es por ello por lo que cada persona tiene una cualidad física diferente para lo que se desenvuelve mejor, sin embargo, sea cual sea esa cualidad, uno debe contar con una buena aptitud física, que, entre otros componentes, consta de capacidad aeróbica y flexibilidad.

Con relación a la aptitud física, Domínguez (2016), indica que este concepto es la capacidad que tiene el funcionamiento del ser humano ante la realización de una variedad de actividades físicas, ejecutadas idealmente de forma eficiente. Para entender dicho concepto, la aptitud física surge como una condición la cual permite que el organismo adquiera destrezas configuradas en la capacidad de mantenerse activo frente al ejercicio. Vale decir que, este concepto se determina bajo el concepto de

la entrenabilidad debido a que la aptitud física depende netamente de la constancia del sujeto ante la necesidad de adquisición de ciertos componentes.

Si abarcamos la aptitud física dentro de los parámetros de la salud debemos entender que es un factor determinante a la hora de evitar riesgos en los distintos niveles o transcurso del ser humano. Para apoyar esta idea, Del Sol y Rivero (2012) indican que la aptitud física relacionada con la salud se asocia principalmente con la prevención de enfermedades, para este apartado lo entenderemos bajo cinco apartados: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal. Lo cual dentro de esta investigación la flexibilidad cumplirá un rol fundamental, ya que éste es el rango de movimiento que tienen las articulaciones durante el movimiento. Mantener la flexibilidad puede mejorar su rendimiento en las actividades físicas.

Sin embargo, se sabe que la Aptitud física está firmemente pensada en una buena salud, pero esto se cree que a nivel fisiológico, muscular, óseo. Pero también es importante tener en consideración a nivel psicológico como las emociones, las frustraciones o simplemente los sentimientos sobre todo si hablamos de niños y jóvenes. ¿Por qué es tan importante la conexión entre Deporte y Salud en etapa escolar? porque hay una gran ventaja en ello, previene enfermedades cardiovasculares, enfermedades como diabetes, enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, previene enfermedades óseas, nos ayuda a controlar nuestro peso y por todo esto previene la muerte a temprana edad.

### **Aspectos Relacionados con la Aptitud Física.**

La aptitud física posee vínculos muy estrechos con las siguientes características:

- Las tareas que una persona puede realizar.
- La capacidad del individuo para realizar un esfuerzo físico.
- La calidad de todo el cuerpo en términos de su estado de adaptación en medida fuera de lo normal y en condiciones ambientales extremadamente desfavorables.

### **Factores que Determinan la Aptitud Física.**

- Edad.
- Herencia.
- Género (Sexo).
- Estilo de vida.
- Ambiente.

#### **2.1.3 Unidad Didáctica o Pedagógica.**

El proceso de enseñanza y aprendizaje permite que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades que ayudan a adaptarse al entorno. Por otra parte, permite estructurar y aplicar el conocimiento de forma metódica.

Educrea (2017), indica que la unidad didáctica es un documento de apoyo elaborado con la finalidad de proporcionar al docente una herramienta para la elaboración de sus planificaciones en el contexto educativo y se lleva a cabo en un periodo determinado, en esta se incluyen los componentes del proceso enseñanza aprendizaje: propósito, intención pedagógica, componente curricular, enfoque pedagógico, entre otros. Su función principal es organizar y estructurar las temáticas que se tratarán

en un determinado curso escolar o período de tiempo. Además, permite secuenciar los contenidos a tratar durante el curso, siguiendo una lógica y teniendo en cuenta la edad y el nivel educativo de los alumnos.

Por consiguiente, las unidades didácticas en reforma educación tiene un papel fundamental en la organización de la planificación en un periodo acotado dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, además de constituir una programación en función de las necesidades de cada nivel escolar. Por otra parte, tiene la función de determinar funciones indispensables en las bases curriculares como lo es, el que enseñar a través de los objetivos, contenidos y otros factores, además de organizar cuándo enseñar y cómo enseñar siendo una guía para los docentes y un material didáctico para las instituciones educativas lo cual regula las practica y las metodologías a trabajar. (Escamilla, 1993, 39, citado en EDUCREA, 2017).

#### **2.1.4 Guía de apoyo.**

Educrea (2015) da entender que el recurso didáctico es el que integra los recursos en el proceso de enseñanza-aprendizaje como los objetivos, los contenidos, estrategias metodológicas, los recursos de apoyo a las estrategias, entre otros. Las guías didácticas pueden elaborarse para diversidad de modalidades de aprendizaje, formas de organizar la enseñanza-aprendizaje e independencia de los estudiantes.

Pino y Uria. (2020) explican que una guía de apoyo es un recurso didáctico elaborado para las personas con la finalidad de instruir u orientar al ser humano a través de una secuencia de actividad u sugerencias que conlleven alcanzar los resultados. Para esto hay que considerar ciertos aspectos para su elaboración como lo son:

- Describir cada una de las actividades propuestas especificando claramente lo que debe hacer el sujeto.
- Describir cómo se debe finalizar cada actividad.
- He de destacar los puntos importantes a considerar para la realización de las actividades.
- Incluir estrategias que faciliten el trabajo.

Fernandez-Rodríguez y Ramírez-Domínguez. (2019) en su investigación de elaboración de una guía de apoyo, indican que dicho instrumento cumple un rol fundamental y se constituye como un aporte dentro del sistema educacional y un aspecto significativo dentro del proceso de enseñanza de los educandos. Esto claramente permite que los docentes accedan con un fácil ingreso a su utilización, desde el marco investigativo presentado, se pretende el mismo enfoque en la cual los docentes obtengan este documento con un libre acceso siendo un recurso fundamental en la realización de una unidad pedagógica o en la integración de un deporte.

#### **2.1.5 Educación Física y Salud.**

Sánchez (2016) indica que este concepto está ligado totalmente al área de salud siendo un factor indispensable para el proceso educativo y a la Educación Física. Por lo tanto, la Educación Física y Salud es una disciplina de suma importancia para la formación integral de los educandos, ya que esto permite reforzar e integrar los aprendizajes necesarios para que puedan desenvolverse como personas físicamente activas, responsables, reflexivas y críticas en los múltiples ámbitos de la vida. Su

propósito principal consiste en proporcionar oportunidades a todos los alumnos para que adquieran los conocimientos, las habilidades y las actitudes que les permitan mejorar, mediante la actividad física habitual, su calidad de vida y la de los demás. (Bases curriculares, 2015, p. 256)

Entonces nos referimos a la Educación Física y Salud, como una actividad curricular indispensable dentro del desarrollo educacional de los adolescentes. En mención al documento citado anteriormente, el Ministerio de Educación, entrega herramientas fundamentales para los docentes como método de guía ante la elaboración de las planificaciones. Y principalmente, para el desarrollo acorde ante la unidad y contenidos a trabajar.

### **2.1.6 Adolescencia.**

El término de adolescencia, según el Diccionario de la Real Academia Española es definido como “la edad transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo” (R.A.E., 2001).

Mientras que la UNICEF (2020) indica en uno de sus artículos que la adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos. La cual es esencial para el proceso de aprendizaje del ser humano.

Con relación a lo mencionado el término adolescencia cumple distintas etapas dentro de su concepción. Allen y Waterman. (2019) indican que la adolescencia es una etapa del desarrollo entre la niñez y la adultez, lo cual tiene como objetivo pasar por una etapa de transición. Desde un punto de vista biológico, la adolescencia comienza en la pubertad y acaba cuando los cambios físicos aparecen. Por consiguiente, desde un punto de vista cognitivo, la adolescencia se caracteriza por alcanzar el razonamiento abstracto y lógico. Finalmente, desde un punto de vista social la adolescencia es el periodo que nos prepara para nuestros roles como adultos, ya sea para el trabajo o para formar una familia.

### **2.1.7 Evaluaciones.**

Castro y Moraga. (2020) entienden que la evaluación en cualquier actividad curricular debe tener un carácter formativo, esta cumple con la necesidad de recoger información con instrumentos variados, para valorar las observaciones, con la finalidad de tomar decisiones sobre los aspectos a evaluar y que sean fundamentales de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Los instrumentos de evaluación deben ser competentes con las características de los estudiantes, ya sea, a nivel físico como mental. Se pueden utilizar pruebas combinadas, listas de control, hojas de registro, etc. Estos instrumentos, permiten el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Ante lo mencionado, Prieto (2016) indica que la evaluación es un elemento curricular que ha trascendido a lo largo del tiempo. En este sentido, se ha pasado de un posicionamiento tradicional, cuyo principal protagonista es el profesorado; hacia un enfoque actual denominado como alternativo, en el que tanto el profesorado como el alumnado son plenamente partícipes del proceso evaluativo.

Soares (2005) indica que la evaluación desde la concepción de la flexibilidad es útil para:

1. Valorar la forma física.
2. Participar previamente en la evaluación médica o funcional para los programas de ejercicio.
3. Valorar el riesgo de lesión potencial.
4. Obtener datos de referencia para los resultados de la valoración de la intervención (tanto con entrenamiento físico como con rehabilitación).

5. Diagnosticar las causas de un rendimiento malo o limitado en el deporte o en las actividades de la vida diaria.
6. Valorar el buen potencial para una modalidad deportiva específica.
7. Obtener un diagnóstico clínico y un seguimiento de las condiciones de hipo e hipermovilidad.

## **2.2 Influencia de la flexibilidad en el deporte.**

Debemos entender que el deporte es una actividad muy concurrida por las personas y que en sí atiende a la diversidad de la población, muchos deportes que se imparten dentro de una unidad pedagógica cumplen con la necesidad de la flexibilidad como por ejemplo el baloncesto, este es un deporte de alto contacto, en lo cual esta cualidad es fundamental para obtener el máximo rendimiento de los jugadores, Por lo general los jugadores de este deporte, realizan en su gran parte movimientos en posición de semiflexión de rodillas con la finalidad de efectuar mejores desplazamientos en posición defensiva.

Villaquirán et al., (2020) indican que se registran evidencias que trabajar la flexibilidad desde la movilidad articular, desde un entrenamiento diario podría ser un punto de apoyo ante la prevención de lesiones. Por otra parte, AptaVital (2016) menciona que, si la flexibilidad muscular es pertinente, el músculo debería recibir ningún tipo de daño, en cambio, si su flexibilidad es limitada, ejecutando el mismo movimiento el músculo sufrirá daños considerables. En consideración a lo mencionado evitar lesiones tanto en el deporte como la actividad física cumple un factor fundamental ya que, a mayor flexibilidad del músculo, baja será la cantidad de repercusiones en la musculatura, es por ello por lo que la flexibilidad toma un rol fundamental en el deporte. Aun así, variados estudios y autores optan por entender dicha cualidad como un factor de prevención ante el dolor, por encima de evitar lesiones. Thacker et al., (2004) mencionan que el Consejo del presidente para la aptitud física del deporte indica que los estiramientos aparte de no prevenir las lesiones en su defecto también podría comprometer el rendimiento del sujeto. Dada esta información es pertinente dejar de lado esta cualidad como fuente de prevención ante las posibles lesiones.

## **2.3 Entrenamiento de la flexibilidad y sus efectos.**

Se debe entender que el entrenamiento de la flexibilidad es esencial para cualquier deportista ya sea desde la visión de recuperación de lesiones o preparación específica. La realización de un proceso de entrenamiento enfocado en el estiramiento es una práctica muy habitual, en la cual permite mantener o mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones. Además, los estiramientos parecen ser un medio muy indicado para el mantenimiento de las capacidades físicas. Por otra parte, para entrenar la flexibilidad se utilizan ciertos métodos, los más comunes son el balístico, el estático y la propioceptiva. Por consiguiente, la flexibilidad y el trabajo de esta conlleva a tener beneficios o efectos.

Egea (2021) menciona ciertos componentes que brindan beneficios al ejercitar la flexibilidad en el cuerpo. Estos componentes son los siguientes.

- Mejora la postura.
- Reduce el estrés.
- Mejora la calidad del sueño.
- Aumenta el rendimiento físico.

- Reduce los dolores articulares.

Correa-Bautista et al., (2012) indican que actualmente se recomienda dentro de las actividades físicas, el aumento de la práctica de actividad ligada a la flexibilidad con la finalidad de evitar la pérdida de amplitud de movimiento. Dicho todo lo mencionado anteriormente hay que entender ciertos factores como, por ejemplo, saber cuándo es el mejor momento para hacer ejercicios de flexibilidad, este momento se presenta cuando los músculos ya están activos, de modo que se puedan estirar más sin tensión ni dolor. Los expertos indican que es recomendable la práctica de esta actividad dentro de 3 a 5 veces por semana desde una perspectiva triangular, en la cual se va aumentando a medidas que se mejora el rango de movimiento articular del sujeto.

Finalmente, se da énfasis a todos estos parámetros debido a que muchos deportistas o atletas competitivos de alto rendimiento o de iniciación, indican que no cuentan con tiempo suficiente o en la mayoría de los casos termina siendo un ámbito nulo de realizar ejercicios de flexibilidad. Por lo que algunos autores en su gran mayoría tienen la perspectiva que las personas no cuentan con el conocimiento de esta cualidad, lo cual termina siendo un gran daño para estos, esto se relaciona porque generalmente las rutinas de entrenamiento se le da importancia a los acondicionamientos físicos enfocados a la fuerza, resistencia o velocidad, o principalmente en la pérdida de peso con es un factor que se busca por lo general a la hora de empezar cualquier entrenamiento físico dejando la flexibilidad en un plano apartado de las rutinas.

#### **2.4 Flexibilidad en adolescentes.**

La adolescencia es una de las etapas más importantes de la vida donde se definen en gran escala los hábitos relacionados con la actividad física. Dicho apartado se entiende como un elemento de gran valor para alcanzar un adecuado desarrollo físico y mantener una buena salud bajo distintas dimensiones.

En su mayoría los autores coinciden que, en la pubertad o la adolescencia, es la aplicación de muchos componentes relacionado con la flexibilidad, lo cual facilita un dominio más efectivo del propio cuerpo. Por lo cual se entiende que el incremento de la flexibilidad debe ser trabajado a diario, obviamente dependiendo del contexto o circunstancia en que la misma sea requerida. Puesto que una cosa es la vuelta a la calma o calentamiento deportivo, y otra son las sesiones de entrenamiento de dicha capacidad. Por consiguiente, durante este periodo se debe tener en consideración el desarrollo muscular, debido a que la flexibilidad va disminuyendo, por ende, el rango de movilización articular se verá afectado si no se trabaja.

Se debe entender que durante la adolescencia se cierran las líneas de crecimiento, este factor es el que permite soportar una mayor carga en el cuerpo. Dicha situación, exige mejora desde la flexibilidad. Durante la adolescencia ya existe una mayor exigencia ante las técnicas de ejercicios dinámicos por lo que es conveniente disponer de una rutina clásica de ejercicios perfectamente ejecutados, que responda a las necesidades individuales. Para dicho apartado, Caicedo (2019), indica que los primeros contactos que tienen los adolescentes con el desarrollo de sus capacidades físicas durante la etapa escolar, en las sesiones de educación física, generalmente no se incluye dicha capacidad en los planes de clase.

## **CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 Paradigma.**

El paradigma interpretativo se define como un modelo que profundiza en la razón de los acontecimientos. No busca generalizar, ya que, se enfoca en el diálogo, las interacciones y en la naturaleza evolutiva del tema a tratar, y desde una perspectiva completa e integral (holística), tiene en cuenta los patrones de conducta, opiniones, valores, etc., de los sujetos (Cohen y Manion, 1990).

La presente investigación corresponde a dicho paradigma, ya que, al ser de carácter cualitativa, busca descubrir y descifrar los fenómenos que suceden en circunstancias naturales. En este sentido, se enfoca principalmente en la comprensión de las distintas realidades de los docentes participantes, en los cuales se busca descubrir la influencia del instrumento como metodología de apoyo al docente. Por medio de este método, se logra una comunicación bidireccional que permite comprender, describir e interpretar los datos recogidos, es decir, en el caso de esta investigación, recopilar los ejercicios de flexibilidad más eficaces para la utilización en una unidad impartida por los profesores.

### **3.2 Enfoque.**

Se utilizará una investigación con un enfoque cualitativo. González (2013) refiere que la investigación cualitativa conlleva a todo lo real desde una mirada subjetiva, lo cual cumple la idea de entender e interpretar las acciones humanas, las experiencias, los sentidos, entre otros factores. Por otra parte, la investigación cualitativa cumple el rol de instaurar el conocimiento sobre todos los aspectos de la realidad dentro de una sociedad, todo esto a partir de perspectivas desde la vivencia humana. Finalmente, nuestra investigación, se inserta dentro de este enfoque ya que tiene como objetivo principal indagar sobre los ejercicios fundamentales dentro de la flexibilidad para el desarrollo de una unidad y apoyo al docente dentro de sus clases, todo esto a partir de las perspectivas y la subjetividad de distintos autores o propulsores de ideas ante el ejercicio de la flexibilidad.

### **3.3 Tipo de investigación.**

La presente investigación utilizará el estudio de caso el cual tiene como característica analizar sistemáticamente la naturaleza de una situación, bajo distintas técnicas de investigación, un claro ejemplo de lo mencionado sería, la entrevista, la observación, entre otros puntos. Escudero et al., (2008) indican que un estudio de caso es un procedimiento de aprendizaje y que se basa principalmente a partir de una descripción y de análisis muy minuciosos. Tomando en consideración se utiliza como tal un estudio de caso ya que a partir de múltiples recogidas de información sobre una sociedad podemos determinar ciertos parámetros para mejorar y trabajar dentro de la investigación, todo esto a través de distintas percepciones.

### **3.4 Categorías.**

**Categoría de análisis:** Creación y utilización de una guía de apoyo.

**Definición:** Uso adecuado del instrumento creado como recurso pedagógico para el docente dentro del área laboral y facilitador del proceso de enseñanza-aprendizaje con relación a una cualidad física.

#### **Subcategorías:**

- Papel del docente frente al uso de la guía de apoyo.
- Uso de la guía para plantear la unidad pedagógica.
- Elaboración, organización y ejecución.
- Concepción del docente ante la utilización de una guía de apoyo.
- La flexibilidad como aptitud física a utilizar.

### **3.5 Participantes.**

Herrera (2017), indica que desde la perspectiva cualitativa evita los factores cuantitativos, por lo que se hace un registro narrativo mediante la observación de participantes y de entrevista no estructurada. En base a lo mencionado se deja apartado el concepto de población, por lo cual se analiza a los participantes implicados en la investigación. Con relación a lo mencionado, nuestra investigación abarcara como supuesto participantes, los cuales serán docentes de educación media escolar de ambos sexos, que formen parte de los registros oficiales del sistema educacional, y estudiantes adolescentes como foco de aplicación, además dichos participantes deben presentar un perfil participativo dentro de la Educación Física y salud.

### **3.6 Procedimiento.**

En primer lugar, se realizó una revisión sistemática de estudios realizados y aplicados relacionados a la temática implementada con la finalidad de interiorizarse ante el tema elegido, con la finalidad de analizar la factibilidad de la investigación y el impacto que podría provocar dado a su planteamiento. Posteriormente se recopiló la información atendiendo a la necesidad de la investigación en base a los ejercicios o actividades enfocado a la flexibilidad de uno o varios deportes y los efectos dentro de la integración a una unidad pedagógica. Por consiguiente, se utilizó la información recopilada para la estructuración de la guía, con la finalidad de plasmar el documento de apoyo a los docentes o monitores deportivos de las instituciones educativas en nuestro país, ejemplificando los principales aportes y conclusiones de esta investigación.

### **3.7 Instrumento.**

Se utilizó instrumentos de recogida de datos: Fichas de registro de análisis documental utilizando buscadores virtuales como: Google académico, Blogs científicos, Literatura y teoría científica (libros), PubMed, Revistas científicas indexadas; Scielo, Scopus, Dialnet. Con la finalidad de la elaboración de la guía de apoyo, la cual cumple dentro de este parámetro como el instrumento a considerar para esta investigación. El instrumento a utilizar en nuestra investigación será una guía de ejercicios relacionado con la flexibilidad, diseñado gracias a la información recopilada en el análisis documental, el cual tendrá como base puntos esenciales para su estructuración, siendo estos los siguientes:

### **Guía de apoyo docente.**

- Índice.
- Introducción.
- Terminología.
- Descripción de los ejercicios.
- Propuesta de unidad didáctica flexibilidad a partir de la guía de apoyo al docente.
- Propuesta de evaluaciones.

### **3.8 Plan de análisis de datos.**

Recolección de estudios experimentales, en la cual como grupo nos permitirá comprobar las características de las guías de actividades o ejercicios enfocados en la flexibilidad que sean efectivo y verídicos ante el mejoramiento o avances significativos en los grupos experimentales inmersos en la investigación.

### **3.9 Consideraciones éticas**

Las consideraciones que debemos tener en cuenta es la limitación, entendiendo que es una guía en la cual va dirigido hacia los docentes, por ende, no contaremos con participación de dichos docentes, debido a que es una propuesta a nivel país educacional, por lo cual dependería de mucho tiempo para abarcar dicha investigación.

En segunda instancia, se debió tener en consideración las diferentes condiciones físicas a modo de participantes o población, debido a que, desconocemos si realmente el planteamiento de este plan de entrenamiento resulta efectivo para todas las entidades educacionales, pero si cumple con un rol fundamental a modo de reformar la concepción de la flexibilidad.

Por último, al desconocer la realidad en torno a los/as estudiantes, particularmente en los elementos o herramientas que puedan ser utilizadas como complementos de un proceso de entrenamiento, en este caso de la flexibilidad, se tiende a eliminar ejercicios que se creen efectivos, pero que pueden provocar un nivel de complejidad más alto.

## CAPÍTULO IV. CONCLUSIÓN

Para comenzar es necesario clarificar que, de acuerdo con las características de nuestra investigación, al no poseer hipótesis ni supuestos, nos dedicaremos plenamente a responder directamente la pregunta y objetivos en un contexto de análisis.

Por medio de la información teórica recabada, encontramos sustento suficiente para diseñar una guía dirigida a desarrollar la flexibilidad en las clases de Educación Física y Salud y talleres deportivos que como entre sus efectos podemos decir que realmente contribuye al desarrollo de una aptitud saludable en los estudiantes que participen en la clase de educación física, y, que además sería un eje trascendental para la respuesta a lo que plantea el Currículo nacional de Educación Física y Salud refiriéndonos al cumplimiento de los objetivos. Asimismo, una guía dirigida a desarrollar la flexibilidad de los estudiantes que participen en clases de Educación Física o en talleres deportivos ayuda directamente a los docentes a cargo de realizar las clases, ya que al tener suficiente información fácil de digerir, los docentes pueden planificar de mejor manera sus clases, asimismo, se deja una propuesta de una unidad de flexibilidad completa de 8 sesiones de las cuales los docentes pueden modificar a su gusto para poder llevarlo al contexto de su lugar de trabajo.

En cuanto a los objetivos, refiriéndonos principalmente al objetivo general, se logra cumplir, ya que elaboramos un guía de apoyo dirigida a desarrollar la flexibilidad con ejercicios y/o actividades didácticas que podrían responder al cumplimiento de los objetivos en la clase de Educación Física y Salud (Anexo 1), sin embargo, como grupo tenemos la incertidumbre si esta guía de apoyo es una herramienta válida, ya que al no tener el suficiente tiempo para poder comprobar su uso, no podemos afirmar al 100% que los docentes a cargo de realizar clases de Educación Física o docentes a cargo de Talleres deportivos darían uso de la guía.

El producto final de nuestra tesis investigativa, incluido a modo de anexo, es otra cosa bastante interesante, ya que aborda contenidos propios de la asignatura de Educación Física y Salud, además resulta en algo innovador para el contexto educacional, ya que como grupo desconocemos de la existencia de un material de este tipo el cual abarque en profundidad el tema de la flexibilidad dentro de las bases curriculares, logrando ser este un aporte serio de nuestra parte hacia nuestra área de trabajo, no obstante, sí encontramos recomendaciones generales para poder trabajar la flexibilidad en la Educación Física, dejándonos con bastante información que al terminar de recabarla por otra parte, conseguimos confeccionar una guía más completa respecto a esta cualidad física, brindándole un rol mucho más protagónico al no dejar este trabajo solamente para el final de la clase.

En síntesis, quedan algunas cosas que precisar y perfeccionar y como grupo somos conscientes de que esta guía de apoyo dirigida a desarrollar la flexibilidad en las clases de Educación Física y Salud y talleres deportivos puede perfeccionarse a futuro, ya sea por nosotros mismos, colegas o futuros colegas que se interesen por seguir aportando en esta temática trabajada. Nos gustaría que este aporte fuese el inicio de algo más grande, algo que nos ayude a todos los docentes del área, como se mencionó anteriormente aún no podemos certificar su validez ya que al no aplicar por ejemplo la unidad didáctica que tenemos como propuesta, no podemos aún precisar los efectos que se proponen en la teoría.

Como conclusión final, después de haber realizado este proceso investigativo, reconocemos y afirmamos la importancia e implicancia que tiene el desarrollo de la flexibilidad en un contexto escolar en el cual nos enfocamos al momento de diseñar una guía que además se adapte a las características y particularidades presentes en dicha población. Esto además podría servir como estimulante hacia los docentes del área de educación física a realizar más clases dirigidas a desarrollar esta cualidad que usualmente se deja solamente para los últimos minutos de la clase, además de ayudar a sus estudiantes a desarrollar otra de sus cualidades físicas, para estar más saludables ayudando a crear nuevos hábitos de vida en ellos, dando más opciones para poder desarrollarse como seres íntegros.

## REFERENCIAS

Allen, B., y Waterman, H. (2019). *Etapas de la adolescencia*. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>

Amador, F., y Valenzuela, L. (2010). *Hacia una aptitud deportiva saludable*. Ediciones UCSH; 2010. pp.224

Apta Vital Sport. (2016). *La flexibilidad y su importancia real*. <https://cl.aptav.com/articulos/la-flexibilidad-y-su-importancia-real#:~:text=Puede%20ayudarnos%20a%20mejorar%20nuestro,energ%C3%ADa%20para%20realizar%20este%20recorrido.>

Caicedo, E. (2019). *Valoración De La Flexibilidad En Adolescentes Entre 10 Y 17 Años Del Municipio De Puerto Wilches, Santander*. Seminario para optar al título de Licenciado en Educadores físicas, recreaciones y deportes. Facultad Licenciatura Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga de Colombia.

Calero, S., y González, S. (2014). *Teoría y metodología de la educación física*. Ciencias Humanas y Sociales. Sede Sangolquí. <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/9227>

Calvo, L. (2015). Desarrollo de guías didácticas con herramientas colaborativas para cursos de bibliotecología y ciencias de la información. *E-Ciencias De La Información*, 5(1), 1-19. <https://doi.org/10.15517/eci.v5i1.17615>

Carrillo, E., Aguilar, V., y González, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. Mendive. *Revista de Educación*, 18(4), 794-807

Castro, C., y Moraga, A. (2020). *6-Modelo-Evaluacion-y-retroalimentacion-aprendizajes Subsecretaría de Educación Superior*. Subsecretaria de Educación Superior. <https://educacionsuperior.mineduc.cl/protocolo-provisorio-covid-19/recursos-para-ensenanza-a-distancia/6-modelo-evaluacion-y-retroalimentacion-aprendizajes/>

Correa-Bautista, J., Sandoval-Cuellar, C., Alfonso-Mora, M., Rodríguez-Daza, K. (2012). CAMBIOS EN LA APTITUD FÍSICA EN UN GRUPO DE MUJERES ADULTAS MAYORES BAJO EL MODELO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO. *Revista de la Facultad de Medicina*, vol. 60, núm. 1, 2012, pp. 21-30

Del sol y Rivero. (2012). *Consideraciones de los principales componentes de la condición física orientada hacia la salud en las personas adultas mayores*. <https://efdeportes.com/efd175/principales-componentes-de-la-condicion-fisica.htm>

Santo, D. (2018). *Amplitud de movimiento*. Paidotribo.

Editorial Etecé. (2021). *Aptitud Física*. <https://concepto.de/aptitud-fisica/#:~:text=La%20aptitud%20f%C3%ADsica%20se%20refiere,medida%20que%20pasa%20el%20tiempo.>

Educrea. (2015). *La utilización de medios y recursos didácticos en el aula*. <https://educrea.cl/la-utilizacion-de-medios-y-recursos-didacticos-en-el-aula/>

- Educrea. (2017). *Cómo hacer una Unidad Didáctica paso a paso*. <https://educrea.cl/una-unidad-didactica-paso-paso/>
- Egea, A. (2021). *Los beneficios de trabajar la flexibilidad*. ALTAFIT GYM CLUB. <https://altafitgymclub.com/los-beneficios-de-trabajar-la-flexibilidad/>
- Eidos, C. (2018). *Beneficios a la salud de trabajar la flexibilidad*. Fundación Carlos Slim. <https://www.clikisalud.net/beneficios-la-salud-trabajar-la-flexibilidad/>
- El arbitraje (2022). *Cualidades Físicas y Motrices Básicas. Noticias y Reglamentos para Árbitros de Fútbol*. <https://www.actualidadarbitral.com/2016/04/cualidades-fisicas-basicas-y-cualidades.html>
- Fernandez-Rodríguez, Y., y Ramírez-Domínguez, T. (2019). La Guía de apoyo al docente: innovación didáctica para un currículo inclusivo de escolares con discapacidad intelectual. *Luz*, vol. 18, núm. 3, pp. 59-69.
- Gálvez, N., Téquiz, W., Chichaiza, C., Terán, R., Rodríguez, S., y Carchipulla, S. (2020). Potenciación de la capacidad flexibilidad en la gimnasia artística masculina infantil. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 24(261), 46-56. <https://doi.org/10.46642/efd.v24i261.1943>
- García, I., y de la Cruz, G. (2014). Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *EDUMECENTRO*, 6(3), 162-175.
- Garrido, S. (2020). *La unidad didáctica, un elemento de trabajo en el aula*. Educrea <https://educrea.cl/la-unidad-didactica-un-elemento-de-trabajo-en-el-aula/>
- Hernández-Mosqueira, C., Fernandes, S., y Fernandes, J. (2015). Tablas de referencia de condición física en niñas de 10 a 14 años de Chillán, Chile. *Rev. salud pública*. 17 (5): 667-676. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n5.41674>
- Merino-Marban, R., López, I., Torres-Luque, G y Fernandez-Rodríguez, E. (2011). Conceptos sobre flexibilidad y términos afines. Una Revisión sistemática. *CONCEPTS ABOUT FLEXIBILITY AND RELATED TERMS. A SYSTEMATIC REVIEW*. 3. 1-32.
- Ministerio de Educación de Chile (2015). *Bases curriculares*. <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Educacion-General/Educacion-fisica-y-salud>
- Nuñez, Sh. (2021). *EVALUACIÓN DEL NIVEL DE FLEXIBILIDAD Y SU RELACIÓN CON LA FUERZA Y RESISTENCIA EN BASQUETBOLISTAS DEL CLUB FELINOS DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO 2021*. Seminario para optar al título de Licenciada en Terapia Física Médica, Universidad Técnica del Norte, Ibarra-Ecuador.
- Palacios, H., Guerrero, R., Hernández, M., y Campoverde, M. (2016). Diseño de un test de flexibilidad en gimnasia artística para la categoría infantil de la selección de Pichincha. *Lecturas: educación física y deportes*. 20. 1-8.
- Pino, E., y Urías, G. (2020). Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia?. *Revista Scientific*, 5(18), 371–392. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.18.20.371-392>

Piquer, M. (2020). *Juegos de flexibilidad en Educación Física*. Mundo Entrenamiento. <https://mundoentrenamiento.com/juegos-de-flexibilidad-en-educacion-fisica/>

Pradera. (2020). *¿Qué es la adolescencia?* UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2001). *Definición adolescentes*. <https://dle.rae.es/adolescencia>

Riffo, L., Rojas, K., Puchi, C., Gómez, R., Méndez, J., y Cossio, M. (2016). Estudio longitudinal de la aptitud física de adolescentes mujeres que efectuaban actividad física durante dos veces por semana. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36(3), 53-58. [doi.org/10.12873/363queirolo](https://doi.org/10.12873/363queirolo)

Sánchez, P. (2016). *Educación Física y salud*. Mundo Entrenamiento. <https://mundoentrenamiento.com/educacion-fisica-y-salud/>

Soares, G. (2005). *FLEXITEST Un método innovador de evaluación de la flexibilidad*. Paidotribo

THACKER, S. B., J. GILCHRIST, D. F. STROUP, and C. D. KIMSEY, JR. (2004). The Impact of Stretching on Sports Injury Risk: A Systematic Review of the Literature. *Med. Sci. Sports Exerc*, 36(3), 371–378.

Villaquiran-Hurtado A, Molano-Tobar NJ, Portilla-Dorado E, Tello A. (2020). Flexibilidad, equilibrio dinámico y estabilidad del core para la prevención de lesiones en deportistas universitarios. *Univ. Salud*. 2020;22(2):148-156. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.186>

## ANEXOS

Se considera dentro de esta perspectiva, el instrumento de la guía de apoyo como anexo de esta investigación.

### **1. ANEXO: GUÍA DE APOYO AL DOCENTE PARA DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD Y TALLERES DEPORTIVOS.**

El presente material se compone de los siguientes contenidos:

- Introducción.
- Terminología.
- Descripción de los ejercicios.
  - Tren inferior.
  - Tren superior.
  - Parte central.
- Fotografías de cada ejercicio.
- Propuesta de unidad didáctica flexibilidad a partir de la guía de apoyo al docente.
- Propuesta de evaluación.
- Escala Baremos como Referencias.
- Imagen, Figura LB 2-4.
- Tabla de clasificación LB.

**GUÍA DE APOYO AL DOCENTE PARA DESARROLLAR LA  
FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD Y  
TALLERES DEPORTIVOS.**



## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>34</b>
<b>TERMINOLOGÍA</b>	<b>35</b>
<b>CALENTAMIENTO DEPORTIVO</b>	<b>36</b>
<b>DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS</b>	<b>37</b>
<b>TABLA TREN INFERIOR</b>	<b>37</b>
<b>TABLA TREN SUPERIOR</b>	<b>50</b>
<b>TABLA PARTE CENTRAL</b>	<b>60</b>
<b>PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>75</b>
<b>PROPUESTA DE EVALUACIONES</b>	<b>99</b>

## Introducción

El principal objetivo de la educación es el desarrollo pleno y armonioso de la persona en todos sus ámbitos por lo que, en el área de Educación Física, es importante conocer cómo desarrollar y mejorar el ámbito físico-motriz y estas capacidades físicas, ya que son un componente básico y esencial de la condición física.

La siguiente guía dirigida al mejoramiento de la flexibilidad de estudiantes en la clase de Educación Física y Salud posee dos objetivos principales. Primero, prestar un servicio de ayuda hacia los/as docentes del área de Educación Física y Salud, a través de este documento que posee un contenido didáctico de fácil comprensión, y que pueda ser implementado en clases de Educación Física y Salud y en talleres deportivos. Segundo, que también pueda ser una herramienta útil para los/as estudiantes de la asignatura, para así poder ser aplicado en su tiempo libre anexo a las clases regulares del colegio y a los talleres, es decir hacer uso del contenido en sus casas, por ejemplo.

A su vez, se realizara una unidad didáctica de flexibilidad que guía al docente a desarrollar el potencial de los estudiantes en esta rama, ya que bien se sabe que al pasar por el proceso de la pubertad los jóvenes pierden bastante flexibilidad en su cuerpo, es por eso por lo que con esta unidad se pretende desarrollar paulatinamente la flexibilidad del estudiante. Se realizará una unidad didáctica que consta de 8 sesiones de clases, las cuales irán de lo más fácil a lo complejo, en las cuales se comenzará haciendo la propuesta de trabajar con “juegos de flexibilidad” los cuales estarán descritos paso a paso dentro de la propuesta de unidad didáctica, las siguientes clases ya estarán enfocadas en sacar el mayor provecho a la guía de flexibilidad, utilizando los ejercicios propuestos para trabajar en base a circuitos, distintas técnicas de flexibilidad, clases alternativas en las cuales además de trabajar la flexibilidad se trabajan aspectos tales como la paz interior, el encontrarse con uno mismo, la enseñanza de respirar correctamente y aprender a relajarse mientras se trabaja corporalmente, sin olvidarnos también de la importancia de la higiene postural y la higiene personal de los estudiantes.

## Terminología

**Flexibilidad:** Es la capacidad en la que las articulaciones logran una mayor amplitud en una ejecución y está determinada por factores somáticos y utilizables en las articulaciones y sus componentes.

**Flexibilidad activa:** Capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados.

**Flexibilidad pasiva:** Es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato, el propio peso corporal etc.

**Flexibilidad dinámica:** Capacidad de utilizar una gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos.

**Flexibilidad estática:** Capacidad para mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular.

**Actividad física:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

**Ejercicio:** Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física.

**Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (F.N.P):** Es la metodología de estiramientos con mejores resultados a la hora de adquirir la flexibilidad, y, por tanto, mayor amplitud de movimiento y en el menor tiempo posible.

**Yoga:** Se denomina así al conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico, mental y espiritual, cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre el cuerpo y mente para alcanzar la iluminación y la trascendencia, según la tradición hinduista.

## Calentamiento Deportivo

Un calentamiento apropiado es el punto inicial para conseguir un cuerpo más flexible. Cada entrenamiento, clase o sesión ya sea con peso corporal, utilizando implementos o sin implementos o con máquinas de gimnasio debe comenzar con un tiempo dedicado a realizar una serie de ejercicios suaves y constantes enfocados a calentar los músculos e incrementar la temperatura corporal, de esta manera se evitan lesiones mientras se trabaja la flexibilidad. Para esto debemos saber que, básicamente los ejercicios a trabajar serán estiramientos. Ya que, estos son los que proporcionan el estiramiento de los músculos y a conseguir que, poco a poco, se vuelvan más flexibles.

Algunos ejemplos de calentamiento:

- Movilidad Articular.
- Bailes Entretenidos.
- Uso del juego como metodología.
- Métodos estáticos pasivos y activos.
- Entre otros.

## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Tren Inferior				
#	Descripción	Imagen	Dosificación	Tips
1	<p>Para trabajar la flexibilidad del cuádriceps debes tomar tu pierna y llevar tu talón hasta el glúteo, manteniendo las rodillas alineadas y la espalda recta. Debes repetir esta ejecución con ambas piernas.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 40 segundos, relajamos durante 20.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Afírmate de la pared, de un poste o un de un compañero si no puedes mantener el equilibrio</p>
2	<p>Para trabajar la flexibilidad de los Isquiotibiales debes apoyar tu pierna sobre una base que sea lo suficientemente alta, acercando tu cuerpo a la pierna e intentando tomar con las manos la parte más lejana de tu extremidad. Debes repetir esta ejecución con ambas piernas.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 40 segundos, relajamos durante 20.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Para mayor progreso apoya tu pierna en una base más alta y viceversa si te cuesta más utiliza una base más baja.</p>

3	<p>Para trabajar la flexibilidad de los Isquiotibiales en el suelo, estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie izquierdo hasta la ingle. Conserva la postura, al menos, 5 segundos. Luego, inclina el cuerpo hacia delante e intenta tocar los dedos de los pies con tus manos.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 5 segundos antes de estirar el brazo para buscar tocar la punta de los pies, al intentar tocar la punta de pies mantenemos durante 40 segundos, y luego relajamos durante 20 segundos.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Si no llegas a tocar la punta de tus pies no importa, recuerda realizar el ejercicio hasta el punto donde sientas que estás estirando la musculatura sin sentir dolor.</p>
4	<p>Para trabajar la flexibilidad de los glúteos debes sentarte en el suelo y pasar la pierna del glúteo que quieras estirar por encima de la otra, que debe estar estirada completamente. A continuación, debes tomar la pierna que cruza con tus</p>		<p>Mantenemos la posición durante 40 segundos, relajamos durante 20.</p> <p>Repetir con ambas piernas.</p>	<p>El pie que cruza debe tocar el piso para estirar de mejor forma el músculo.</p>

	<p>brazos y acércate al cuerpo lo más posible.</p>		<p>4 series. En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	
<p>5</p>	<p>Primera opción para trabajar la flexibilidad de los Gastrocnemios debes poner tus manos en el piso apoyando también la pierna que quieres estirar, la que debe estar completamente extendida e intentando apoyar lo más posible el talón en el suelo. La otra pierna al igual que las manos se utiliza para estabilizar el cuerpo. Debes repetir esta ejecución con ambas piernas.</p> <p>Segunda opción para estirar esta zona es ubicarse sobre una superficie que esté más alta como por ejemplo un step o se pueden utilizar libros, nos ubicamos parados por encima y retrocedemos uno de los pies, dejando la mitad del pie en altura, en este caso es la mitad de atrás, es decir el talón y luego llevamos hacia abajo hasta sentir el estiramiento.</p>	 	<p>Mantenemos la posición durante 40 segundos, relajamos durante 20. 4 series. En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Intenta apoyar la planta del pie completamente e de la pierna que va retrasada para estirar mejor este músculo.</p> <p>Para la segunda opción recuerda siempre tener un lugar donde poder afirmarse para no perder la estabilidad y así evitar lesionarse.</p> <p>En ambas opciones es recomendable ayudarte con el pie libre, empujando hacia abajo el</p>

				pie que está estirando.
6	<p>Para trabajar la flexibilidad de tus aductores debes sentarte y juntar las plantas de tus pies, acercando lo más posible al cuerpo. Con la ayuda de tus codos intentas bajar las rodillas hasta donde puedas.</p>	 <p>17/06/2022</p>	<p>Mantenemos la posición durante 40 segundos, relajamos durante 20. 4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Lo Ideal es que las dos plantas de tus pies estén en contacto y que intentes separar lo más posible tus piernas ejerciendo fuerza hacia el suelo</p>

7	<p>Para este ejercicio de flexibilidad de Isquiotibiales deberás de utilizar un papel, deberás colocarlo en el piso y apoyar uno de tus pies sobre el objeto, asegúrate de hacer el ejercicio cerca de una mesa o un lugar donde puedas apoyarte, luego desliza la pierna hacia atrás lo más lejos posible, manteniendo siempre una buena alineación de la espalda, esta debe permanecer recta con la pierna posterior, al realizar el movimiento deberás de mantener unos segundos la posición final, es decir cuando deslizas la pierna antes de volver a la posición inicial que es estar de pie, la pierna que trabaja en este caso es la pierna que queda adelante no la que se desliza.</p>		<p>Realizar 10 repeticiones por pierna. 4 series. En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Se recomienda que para este ejercicio utilices un objeto que pueda deslizar con relativa facilidad en el piso ya que de esta forma podrás realizar de manera más fluida las repeticiones.</p>
	<p>Para este ejercicio de flexibilidad de Isquiotibiales deberás de tener una pesa rusa. Si no tienes una, puedes usar un pack de botellas de agua, deberías tener al menos 6 kilos entre tus manos para poder realizar el ejercicio. Flexionarse hacia delante dejando caer el peso hacia el suelo. Para la buena realización son importantes</p>		<p>Realizar 10 repeticiones. 4 series. En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Si tienes buena flexibilidad llegarás hasta el suelo, sino llegas al suelo detente antes de que notes que tu espalda se redondea.  Recuerda realizar cada</p>

<p>8</p>	<p>tres puntos. El primero, haz como si quisieras sentarte en una silla que tienes detrás flexionando bien a nivel de la cadera, el segundo, es que debes hacer como si tus brazos fueran unas cuerdas con ganchos, no deben hacer fuerza alguna durante el ejercicio. Y el tercero, debes mantener la espalda todo lo recta que puedas.</p>			<p>repetición de manera lenta y controlada, lo que queremos conseguir con este ejercicio es mejorar la flexibilidad de tus Isquiotibiales.</p>
<p>9</p>	<p>Para este ejercicio de flexibilidad de Isquiotibiales siéntate sobre una silla. Apoya el pie de la pierna que quiera estirar en el suelo por delante de ti. No estires completamente la pierna. Deja el tobillo totalmente relajado. Inclínate hacia delante</p>		<p>Mantén la postura durante 10 segundos y vuelve a la posición inicial (estar sentado pegado al</p>	<p>Es importante mantener la zona lumbar plana, y enviar los glúteos hacia atrás para acentuar el estiramiento, esto para no compensar con</p>

	<p>acercando el pecho hacia la rodilla.</p>	 <p>17/06/2022</p>	<p>respaldo de la silla)</p> <p>Repite 10 veces por pierna.</p> <p>4 Series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>la zona lumbar y así evitar lesiones.</p>
<p>10</p>	<p>El siguiente ejercicio enfocado en el trabajo de la flexibilidad de los Isquiotibiales se realiza en una silla. Muy simple. Estira tu pierna extendiendo tu rodilla, lo máximo que puedas. Mantén unos segundos la posición notando el estiramiento y a continuación relaja.</p>	 <p>17/06/2022</p>	<p>Realizamos el trabajo, mantenemos por 10 segundos y relajamos durante 5 luego volvemos a repetir, es un total de 10 repeticiones por pierna.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Recuerda mantener la espalda recta y relajar el tobillo mientras realizas el ejercicio.</p>

11

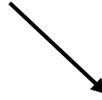
El siguiente ejercicio para la flexibilidad de Isquiotibiales se realiza con una silla, coloca el talón en la silla. El tobillo y el pie deben estar relajados, sin apuntar hacia ningún sitio. Tampoco es necesario que la rodilla esté completamente estirada. Debes flexionar hacia delante, manteniendo la espalda recta y llevando los glúteos hacia atrás. Llega hasta donde puedas, notarás tensión en la zona de los Isquiotibiales.



Mantén la posición durante 10 segundos y relaja durante 5.  
10 repeticiones por pierna.  
4 series.  
En caso de usar técnica FNP se modifica.

Mantener siempre la espalda recta.  
Lleva tus manos a tus caderas para mejorar tu estabilidad a la hora de realizar el ejercicio.

Para realizar este ejercicio de flexibilidad de Isquiotibiales se necesitará una banda elástica, debemos de ubicarnos en el piso decúbito dorsal y mientras afirmamos ambos extremos de la banda con cada mano, deberemos de ubicar la banda en el centro de nuestra planta del pie, luego de eso tenemos que ubicarnos en la posición inicial del ejercicio (imagen 1) ya con la banda en nuestros pies, nuestros codos deberán de formar un ángulo cercano a  $90^\circ$  pero más proyectados hacia adelante y nuestro cadera con las rodillas igualmente formarán un ángulo cercano al de  $90^\circ$ , luego ya se comienza a realizar el ejercicio, realizaremos la extensión de las rodillas y luego de unos segundos manteniendo esa posición (imagen 2) bajaremos lentamente y repetimos.



Se realiza el ejercicio y se mantiene la posición durante 20 segundos y se vuelve a posición inicial relajando 5 segundos.

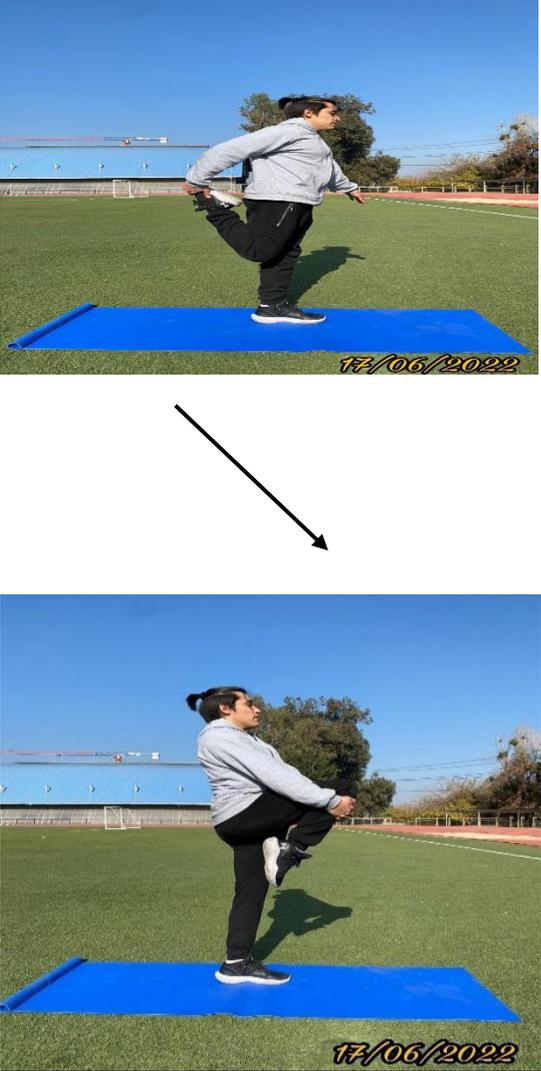
10 repeticiones.

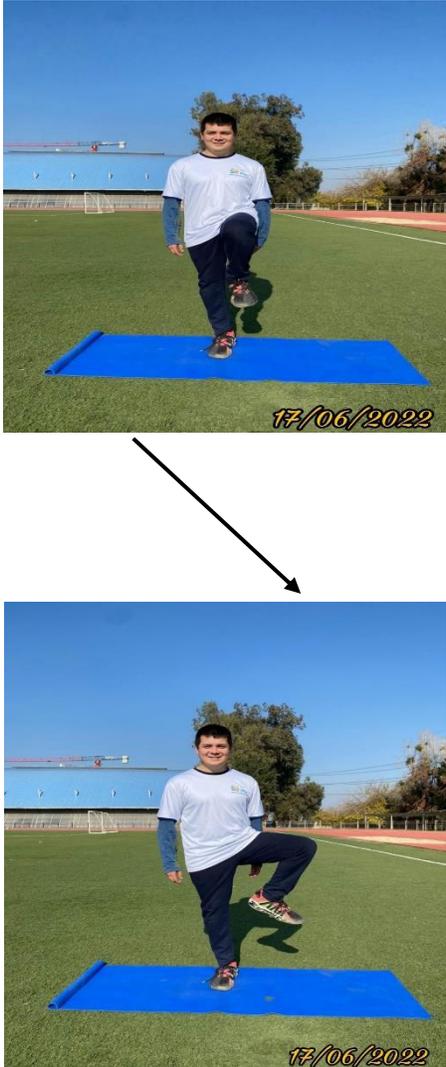
4 series.

En caso de usar técnica FNP se modifica.

Se recomienda utilizar una banda elástica que no ejerza tanta fuerza.

<p>13</p>	<p>Este ejercicio, usualmente practicado para tonificar los músculos del glúteo, es perfecto para mejorar la <b>flexibilidad de las piernas</b>. Haz las patadas lo más alto que puedas y siente el estiramiento en los músculos. Ponte de rodillas sobre el suelo, apoya los codos y las palmas de las manos sobre el suelo. Estira una de tus piernas y conserva la posición por 20 segundos y vuelve a bajar.</p>		<p>Mantener la posición durante 20 segundos, relajar durante 5 segundos y volver a repetir 10 veces por pierna.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Trata de llevar la pierna lo más arriba posible.</p>
<p>14</p>	<p>Este ejercicio trabaja la flexibilidad de tus caderas y optimizará la <b>movilidad de tus caderas</b> y la resistencia de la zona baja. instrucciones: Ponte de pie firme. Luego, flexiona las rodillas hasta que queden alineadas con los glúteos. Mueve tu pierna derecha hacia atrás, rápidamente, extendiéndose lo más que puedas y apoyándote en el suelo con la punta del pie. Regresa tu pierna a la posición inicial y repite el ejercicio con la otra pierna.</p>		<p>Mantener la posición durante 10 segundos y cambiamos a la otra pierna, se realiza un total de 10 repeticiones por pierna.</p> <p>4 series.</p>	<p>Si necesitas puedes apoyar tus palmas en tu rodilla flexionada para poder mantener la posición.</p>

<p>15</p>	<p>Elevación de rodilla con extensión de cadera-caminando.</p> <p>Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y utilizando las manos como asistentes lleva la rodilla derecha hacia el pecho manteniéndola durante un par de segundos. Mientras permaneces de pie apoyado con la pierna izquierda lleva tu mano derecha hacia el pie derecho llevando la pierna hacia atrás y arriba en un movimiento circular. Manteniendo una buena postura intenta llevar la pierna lo más elevado posible, manténla durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna derecha para repetir la acción levantando la pierna izquierda.</p>		<p>Mantener en ambas instancias 5 segundos antes del cambio.</p> <p>De 10 a 15 repeticiones por pierna.</p> <p>4 series.</p>	<p>Mientras más alto lleves tu rodilla, más trabajarás tu flexibilidad de la zona.</p> <p>Recuerda siempre mantener tu espalda recta durante el ejercicio.</p>
<p>16</p>	<p>Giro de pierna hacia la mano contraria-caminando</p> <p>Da un paso con la pierna izquierda y luego realiza un círculo con la pierna derecha estirada hacia la mano izquierda; levanta la pierna hasta la altura del hombro, (o hasta donde puedas llegar). Repite con el lado opuesto, intentando columpiar más alto la pierna con cada repetición.</p>		<p>Realizar entre 10 a 15 repeticiones por pierna.</p> <p>4 series.</p>	<p>Recuerda realizar el ejercicio hasta donde sientas que estás estirando la musculatura sin sentir dolor.</p> <p>Mantén siempre la espalda recta al</p>

				realizar el ejercicio.
17	<p>Balaneo de pierna hacia mano contraria Imagina una línea de vallas a lo largo de un pasillo.</p> <p>Empieza levantando la rodilla derecha, hacia arriba y por encima de la valla imaginaria; al bajar la pierna y hacer contacto con el suelo, repite con la otra rodilla. Intenta elevar las piernas algo más alto con cada repetición.</p>		<p>Realizar de 10 a 15 repeticiones por pierna.</p> <p>4 series.</p>	<p>Trata de llegar un poco más alto con cada repetición, de esta manera sacarás más provecho a este ejercicio.</p>

<p><b>18</b></p>	<p>Siéntate y coloca el pie derecho sobre el cuádriceps izquierdo.</p> <p>Toma tus dedos de los pies con una mano y tira de ellos hacia el tobillo, hasta que sientas un estiramiento en la parte inferior de tu pie y en el cordón del talón.</p>	 <p>17/06/2022</p>	<p>Repite 10 veces en cada pie.</p> <p>Mantener durante 10 segundos.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Masajea el arco de tu pie con la otra mano durante el estiramiento.</p>
------------------	--	--	--	--

## Tren Superior

#	Descripción	Imagen	Dosificación	Tips
1	<p>Para trabajar la flexibilidad del pectoral debes apoyar tu mano sobre una pared o poste firme, con el brazo estirado, por sobre la altura del hombro. A continuación, debes girar tu cuerpo alejándose de la superficie de contacto. Debes repetir esta ejecución con ambos brazos.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 40 segundos y nos relajamos durante 20 segundos.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Debes tener el cuerpo y piernas firmes para mantener una posición correcta.</p>
2	<p>Para trabajar la flexibilidad de tus dorsales debes apoyar tus rodillas en el suelo, bajando tu cuerpo a la superficie estirando los brazos lo más adelante posible, intentando que tus glúteos contacten con los talones de tus pies.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 40 segundos y nos relajamos durante 20 segundos.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Intenta que la cabeza se esconde por debajo de tus brazos.</p>

<p>3</p>	<p>Para trabajar la flexibilidad de tus tríceps debes pasar un brazo por detrás de tu cabeza llevando tu mano hacia la espalda, mientras que el otro brazo toma el codo y apoya el movimiento. Debes repetir esta ejecución con ambos brazos.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 40 segundos y nos relajamos durante 20 segundos.</p> <p>Se realiza con ambos brazos.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Mantén tu espalda recta al momento de realizar la ejecución.</p> <p>Ayúdate llevando tu mano contraria hacia tu codo para poder estirar más.</p>
<p>4</p>	<p>Para trabajar la flexibilidad de tu deltoides posterior debes cruzar un brazo por delante de tu cuerpo, mientras que el otro brazo lo apoya desde el codo y lo mantiene estirado. Debes repetir esta ejecución con ambos brazos.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 40 segundos y nos relajamos durante 20 segundos.</p> <p>Se realiza con ambos brazos.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Mantén tu espalda recta al momento de realizar la ejecución.</p>

5

Para trabajar la flexibilidad de tu deltoides anterior debes de primero tener los pies separados a la anchura de la cadera, luego coloca una palma de la mano en alguna estructura que en la que puedas tomarte, luego afirmas con una mano un poco más abajo que el hombro, doblando ligeramente el codo. Gira el cuerpo en el sentido contrario al brazo extendido hasta que sientas un estiramiento.



Mantenemos la posición durante 40 segundos y nos relajamos durante 20 segundos.

Se realiza con ambos brazos.

4 series.

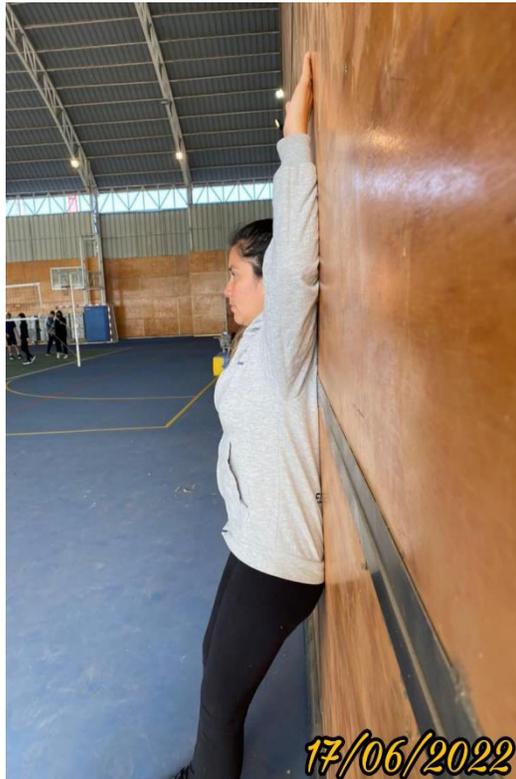
En caso de usar técnica FNP se modifica.

Mantén tu espalda recta al momento de realizar la ejecución.

<p>6</p>	<p>Camina lentamente sobre una distancia determinada, mantén el brazo estirado y levántalo a la altura del hombro, realiza los balances de los brazos alternando del derecho al izquierdo y viceversa. La mano debería estar apuntando directamente al lateral del hombro.</p>		<p>Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y relajar durante 10 segundos para volver a repetir. 4 series.</p>	<p>Mantén tu espalda recta al momento de realizar la ejecución</p>
<p>7</p>	<p>Mientras caminas lentamente sobre una distancia determinada, mantén el brazo estirado y levántalo a la altura del hombro, realiza los balances de los brazos alternando del derecho al izquierdo y viceversa. La mano debería estar apuntando directamente al lateral del hombro.</p>		<p>Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir. 4 series.</p>	<p>Mantén tu espalda recta al momento de realizar la ejecución</p>

8

Para este ejercicio tendrás que ubicarte de espaldas a una pared lisa, puedes flexionar un poco tus piernas y adelantarlas, lumbares tocan la pared, parte dorsal de la espalda toca la pared y cervical toca la pared, ahora una vez bien ubicados, comenzamos a elevar los brazos extendidos por delante, cuando llegues a un punto en el cual sientas que la espalda atrás se separa de la pared (no la parte del lumbar), mantienes la posición.



Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir.

4 series.

Puedes llevar las piernas un poco hacia adelante y flexionarlas para mayor comodidad a la hora de realizar el ejercicio.

Se puede realizar el mismo ejercicio sentado en el piso.

<p>9</p>	<p>Estiramiento de antebrazos y dorsales.</p> <p>Sentados o de pie, se unen y estiran hacia arriba los brazos, como si intentara tocar el techo.</p>		<p>Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir.</p> <p>4 series.</p>	<p>Mantén tu espalda recta al momento de realizar la ejecución</p>
<p>10</p>	<p>Estiramiento de Deltoides.</p> <p>Tienes que levantar los hombros, pegados al cuerpo y mantener.</p>		<p>Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir.</p> <p>4 series.</p>	<p>Mantén tu espalda recta al momento de realizar la ejecución</p>

<p>11</p>	<p>Estiramiento de muñecas.</p> <p>Se entrelazan las manos y se giran en ambos sentidos.</p>	 <p>17/06/2022</p>	<p>Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir.</p> <p>4 series.</p>	<p>Estira siempre de manera consciente y sin sentir dolor.</p>
<p>12</p>	<p>Este ejercicio es para la parte superior del cuerpo.</p> <p>De rodillas, apoyando un antebrazo en el suelo, se estira el otro brazo al tiempo que se apoya la mano en el suelo.</p>	 <p>17/06/2022</p>	<p>Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir.</p> <p>4 series.</p>	<p>Mantén tu espalda recta al momento de realizar la ejecución</p>

<p>13</p>	<p>Con la cabeza erecta, inclinar ligeramente la cabeza hacia delante con el mentón ligeramente hundido y volver a la posición inicial.</p>		<p>Repetir el ejercicio un aproximado de 20 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir.</p> <p>4 series.</p>	<p>Estira siempre de manera consciente y sin sentir dolor.</p> <p>Ayúdate con ambas manos para mayor control.</p>
<p>14</p>	<p>Trabajo de hombros. Para esto vamos a separar un poco los brazos del cuerpo estirándose, girarlos hacia dentro enseñando el dorso de la mano. Después girar hacia fuera, enseñando la palma de la mano.</p>		<p>Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir.</p> <p>4 series.</p>	<p>Realiza el ejercicio siempre manteniendo tu espalda recta y sin flexionar los codos.</p>

<p>15</p>	<p>Coloca un codo detrás de tu cabeza con la mano tocando tu espalda media. Pasa tu otro brazo por tu lado, también hacia tu espalda media, e intenta entrelazar los dedos detrás.</p>		<p>Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Si los dedos no llegan a tocarse, concentrar el trabajo en hombros y pecho es una buena opción para ti.</p>
<p>18</p>	<p>Postura del arco Dhanurasana</p> <p>Para construir la postura tumbate boca abajo con los brazos junto al cuerpo y la frente apoyada en el suelo. Al inhalar, dobla las piernas hacia atrás y agárrate los tobillos con las manos. Exhala y al inhalar levanta al mismo tiempo cabeza, pecho y muslos del suelo.</p>		<p>Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir.</p> <p>4 series.</p>	<p>Si no llegas puedes utilizar una cuerda para ayudarte.</p> <p>Puedes sujetar los pies si te resulta difícil sujetar los tobillos.</p>

19

Para estirar el músculo subescapular debemos de llevar una de nuestras manos hacia nuestra espalda, si llevamos el brazo derecho hacia atrás tenemos que adelantar pierna derecha y desde ahí apoyar el codo por delante de una barra o un marco de puerta y tirar el cuerpo lentamente hacia atrás.



Repetir el ejercicio un aproximado de 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos para volver a repetir.

4 series.

En caso de usar técnica FNP se modifica.

Para que sea más fácil primero lleva el brazo apoyándolo en el glúteo y desde ahí llevar lentamente hacia arriba cercano al lumbar, apóyate en una barra o un marco de puerta para poder estirar mejor.

## Parte central

#	Descripción	Imagen	Dosificación	Tips
1	<p>Para trabajar la flexibilidad de tu abdomen debes recostarte en el piso mirando al suelo, levantando la parte superior de tu cuerpo estirando tus brazos y manteniendo las piernas en el piso. Para acentuar el estiramiento debes mirar hacia arriba, llegando lo más atrás posible con tu cabeza.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 40 segundos y nos relajamos durante 20 segundos.</p> <p>3 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Mientras más atrás lleves tu cabeza y parte superior del cuerpo, más estiramos la zona abdominal.</p>

<p>2</p>	<p>Siéntate en el suelo y estira la pierna derecha. Luego, dobla la izquierda y pásala por encima de la derecha. Ahora, pon el brazo izquierdo por encima de la rodilla flexionada (la izquierda) y presiona con el codo para hacer una torsión de espalda. Luego, repite con el otro costado, eso equivale a 1 serie.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 30 segundos y antes de cambiar de lado relajamos durante 5 segundos y entre serie relajamos durante 20 segundos.</p> <p>3 series.</p>	<p>Aplica fuerza en la presión para mayor efectividad.</p> <p>Ayúdate con la mano que está apoyada en el piso para lograr girar un poco más por cada exhalación que realices.</p>
<p>3</p>	<p>Acuéstese boca arriba con ambos pies plantados en el piso. Agarre debajo de su muslo en una pierna y cuidadosamente lleve esa pierna a su pecho, manteniendo la otra relajada. Estirar cuidadosamente la columna sin levantar las caderas. Debes repetir esta ejecución con ambas piernas.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 20 segundos y nos relajamos durante 10 segundos. Se trabaja la misma cantidad con ambas piernas.</p> <p>Se descansa entre serie un aproximado de 20 segundos.</p> <p>4 series.</p>	<p>Intenta que tu pie esté lo más próximo posible a tu glúteo.</p> <p>Puedes utilizar tus manos para mejorar el acercamiento.</p>

<p>4</p>	<p>Acuéstese boca arriba con ambos pies plantados en el piso. Cuidadosamente lleve ambas piernas hacia su pecho, Estirar cuidadosamente la columna sin levantar las caderas.</p>		<p>Mantener durante 5 segundos, volver a posición inicial y cuidadosamente volver a repetir, esto unas 15 repeticiones y se descansa entre serie unos 20 segundos.</p> <p>4 series.</p>	<p>Intenta que tus pies estén lo más próximo posible a tus glúteos.</p> <p>Puedes utilizar tus manos para mejorar el acercamiento.</p>
<p>5</p>	<p>Flexibilidad activa, para mejorar la flexibilidad, trabajar piernas y abdomen. Para hacer zancadas rotatorias, Primero, ponte de pie firme. Posteriormente, extiende tu pierna derecha hacia el frente, apoyando el pie en el suelo y flexionando la rodilla hasta que quede alineada con el glúteo. Por otra parte, tu pierna izquierda, por la naturaleza del movimiento, quedará en la parte trasera apoyada sobre la punta del pie en el suelo. Una vez que estés en esa posición, vas a rotar el dorso de tu cuerpo hacia la derecha con las manos extendidas. Seguidamente lo harás hacia la izquierda. Para finalizar retoma la posición inicial, es decir,</p>		<p>10 repeticiones por pierna.</p> <p>Descansar un aproximado de 10 segundos por serie.</p> <p>4 series.</p>	<p>Ten presente que la rodilla derecha no debe sobrepasar la punta de los dedos de tu pie, en cambio, debe quedar alineada con el talón, con el fin de evitar lesiones. La rodilla izquierda, por su parte, debería quedar alineada con el talón y el glúteo.</p>

	<p>parado firme, y repite el ejercicio, pero esta vez con la pierna izquierda.</p>			
<p>6</p>	<p>Con este ejercicio trabajarás la cadera posterior, mejorando la flexibilidad de la zona lumbar. Sigue estos pasos para que puedas ponerlo en práctica: Sentado en el suelo, separa las piernas y estira ambos brazos hacia el frente. Apoya las palmas de las manos en el suelo para tomar impulso. Luego, echa el torso hacia atrás hasta quedar recostado boca arriba. Junta las piernas y llévalas completamente hacia atrás, cuidadosamente. Conserva brazos y manos apoyados en el suelo y trata de tocar el suelo con las puntas de los pies. Lleva nuevamente las piernas hacia adelante y retoma la posición inicial.</p>		<p>Mantener la postura durante unos 20 segundos, y nos relajamos durante 10 segundos antes de volver a repetir.</p> <p>3 series.</p>	<p>Los hombros y la espalda media nunca deben despegarse del suelo durante el estiramiento.</p> <p>La idea de este ejercicio de flexibilidad activa es estirar la espalda por completo y optimizar tu elasticidad.</p> <p>Se recomienda volver a la posición inicial, lentamente, siente vertebra por vertebra como vuelves a estar acostado en la esterilla.</p>

7

Para el siguiente ejercicio que te ayudará a trabajar la zona media de tu cuerpo, apoya tus rodillas y manos en el suelo. Separa las rodillas hasta cubrir el ancho de la pelvis y las manos hasta cubrir el ancho de los hombros. Inhalando, inclina la cabeza hacia atrás en dirección al techo y empuja el ombligo hacia el suelo. Exhalando, baja la cabeza y lleva el mentón hasta el pecho mientras arqueas la espalda hacia el techo. Realiza la respiración de forma profunda para sentir el movimiento en las vértebras.



Completa 5 repeticiones arqueando y curvando la espalda, mantener la posición de espalda arqueada durante 10 segundos y nos relajamos durante 3 segundos antes de realizar otra repetición.

Descanso entre series un aproximado de 20 segundos.

4 series.

Recuerda realizar el ejercicio de manera lenta para evitar cualquier tipo de lesión.

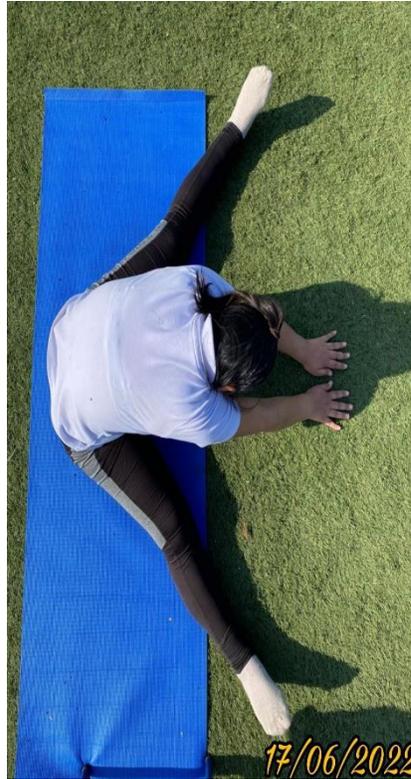
Al arquear tu espalda presiona contra el suelo tus palmas, además recuerda que estas deben estar alineadas con tus hombros.

<p>8</p>	<p>Acuéstate de espalda en el suelo con las rodillas flexionadas y los brazos estirados al lado del cuerpo.</p> <p>Acerca los pies hacia los glúteos tanto como puedas y lleva las manos apuntando hacia tus pies en lo posible a los costados de las orejas.</p> <p>Desde esa posición, levanta los glúteos y toda la espalda hacia arriba formando un arco, utiliza la fuerza de tus piernas.</p> <p>Presiona las manos hacia el suelo para elevar los hombros y la cabeza. Vuelve a la posición inicial con suavidad, apoyando primero la cabeza y bajando la espalda vértebra en vértebra.</p>		<p>Mantener la posición durante 10 segundos y relajar durante 5 segundos antes de volver a realizar el ejercicio.</p> <p>Descanso entre series un aproximado de 20 segundos.</p> <p>4 series.</p>	<p>Recuerda controlar tu respiración al momento de mantener la posición.</p> <p>Descansa del ejercicio acostándote sobre una colchoneta y llevando tus rodillas hacia el pecho.</p>

<p>9</p>	<p>Para este ejercicio de espalda con implemento, deberás de acostarse de espalda en el suelo y colocar las piernas encima de la pelota. Flexiona las rodillas, aproximándose hacia el pecho, pero sin que los pies pierdan contacto con la pelota. Sube el tronco, apoyando los pies en la pelota y haciendo fuerza con los glúteos, alzando el cuerpo hacia el techo. Levanta una pierna y llévala lo más atrás que puedas.</p>		<p>Conserva la posición durante 10 segundos y retoma la postura inicial para comenzar de nuevo. Completa 5 repeticiones por pierna.</p> <p>Descanso entre series un aproximado de 20 segundos.</p> <p>4 series.</p>	<p>Mantén siempre tu espalda recta al momento de realizar el ejercicio y no despegues del piso ni tu cabeza, ni tus hombros y tampoco brazos.</p>
----------	---	--	---	---

10

Ejercicio para la flexibilidad de la espalda, y mejorar tu movilidad. instrucciones: Siéntate en el suelo con las piernas extendidas hacia adelante. Separa las piernas lo más que puedas sin hacerte daño. Lleva el torso hacia delante e intenta tocar el suelo con el pecho. Inhala y baja cada vez más.



Mantén la posición 30 segundos y relaja durante unos 10 segundos.

4 series.

En caso de usar técnica FNP se modifica.

Descansa del ejercicio acostándote sobre una colchoneta y llevando tus rodillas hacia el pecho.

11

Estiramiento de columna, pecho, cuello y hombros, postura del puente. Acuéstate en el piso de espalda con las rodillas flexionadas. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros. Estira los hombros hacia abajo para que queden bien apoyados en el suelo. Mantén la mirada en el techo y los brazos estirados y apoyados en el suelo.



Mantener la posición durante 30 segundos y nos relajamos por 10 segundos antes de volver a realizar nuevamente el ejercicio.  
3 series.

Mantén siempre tu espalda recta al momento de realizar el ejercicio y no despegues del piso la cabeza, los hombros, los brazos ni tus pies.  
Se recomienda durante la relajación llevar las rodillas al pecho.

<p>12</p>	<p>De pie, pasa la pierna izquierda por detrás de la derecha, eleva el brazo derecho e inclínate hacia la izquierda. También lo puedes hacer dejando los pies juntos. Haz lo mismo inclinándose hacia el otro lado</p>		<p>Mantén la posición durante 5 segundos y repite 5 veces por lado.</p> <p>Descansa durante 10 segundos y realiza nuevamente el ejercicio.</p> <p>4 series.</p>	<p>Se recomienda llevar tu brazo que no esté elevado a tu cadera para mayor estabilidad.</p>
<p>13</p>	<p>Coloca tus manos tras la cabeza. Da un paso hacia delante flexionando la pierna en posición de lunge y conforme bajas gira el tronco hacia un lado de forma que el codo izquierdo toque con la parte exterior de la pierna derecha. Mantente en esa posición durante un segundo y entonces gira al otro lado hasta que el codo derecho haga contacto con la pierna izquierda. Repite con la pierna izquierda tocando primero con el codo derecho el exterior de la pierna adelantada y luego la parte interna con el codo izquierdo. Progresa hacia delante con cada paso.</p>		<p>10 repeticiones por pierna.</p> <p>Descansar un aproximado de 10 segundos por serie.</p> <p>4 series.</p>	<p>Evita que la rodilla sobrepase la altura del dedo gordo del pie, la rodilla de la pierna que queda atrás debe llegar hasta 1-2 cm del suelo.</p>

14	<p>Colócate de pie y realiza un paso lateral largo con el pie derecho. Manteniendo la pierna izquierda extendida hunde las caderas hacia atrás y hacia la derecha. Mantente durante un par de segundos en la posición y vuelve hacia arriba. Repite el movimiento hacia la parte izquierda.</p>		<p>Mantener la posición durante 5 segundos por lado, realiza un aproximado de 10 repeticiones por lado.</p> <p>Descanso entre series, 10 segundos.</p> <p>4 series.</p>	<p>No permitas que la rodilla derecha sobrepase la altura del pie derecho y mantén la espalda ligeramente inclinada.</p>
15	<p>Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y entonces, utilizando tus manos como asistentes, lleva la rodilla derecha hacia el pecho. Mantente durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna elevada para luego repetir la acción con la pierna izquierda.</p>		<p>Mantener durante 5 segundos antes de realizar el cambio.</p> <p>10 repeticiones por pierna.</p> <p>4 series.</p>	<p>Intenta llevar la rodilla un poco más alta tras cada repetición.</p>

16	<p>Para realizar adecuadamente esta actividad deberás estar acostado de espalda y dejar caer a un lado tus piernas teniendo las rodillas dobladas. A continuación, harás girar tus piernas hacia el otro lado manteniendo siempre el tronco recto.</p>		<p>La duración de cada giro debe ser aproximadamente de 10 segundos. Además, se deben realizar 10 giros (uno a izquierda y posteriormente a derecha), descansar durante 20 segundos y repetir otros 10 giros.</p> <p>4 series.</p>	<p>El ejercicio debe realizarse manteniendo siempre el tronco recto.</p>

<p>17</p>	<p>Para completar este ejercicio debes adoptar la posición de cuadrupedia y levantar a la vez un brazo y una pierna que se encuentren en lados opuestos.</p> <p>Con este ejercicio trabajamos la zona media de nuestro cuerpo.</p>		<p>Realizar 10 elevaciones de brazo y pierna, descansar durante 20 segundos y realizar nuevamente 10 elevaciones.</p> <p>Debes realizar la misma cantidad con ambos brazos y ambas piernas.</p> <p>4 series.</p>	<p>Es importante no mover ni despegar el resto del cuerpo del piso y mantener esta postura durante 5 segundos.</p>
<p>18</p>	<p>Para este ejercicio de flexibilidad de la columna deberás de ubicar los pies elevados sobre una plataforma (o balón para mayor dificultad), alinea las piernas con la columna manteniendo la extensión durante unos segundos.</p>		<p>Mantenemos la posición durante 20 segundos y nos relajamos durante 10 segundos.</p> <p>4 series.</p>	<p>Es importante que nunca dejen de tocar la plataforma o pelota para poder realizar de buena manera el ejercicio.</p>

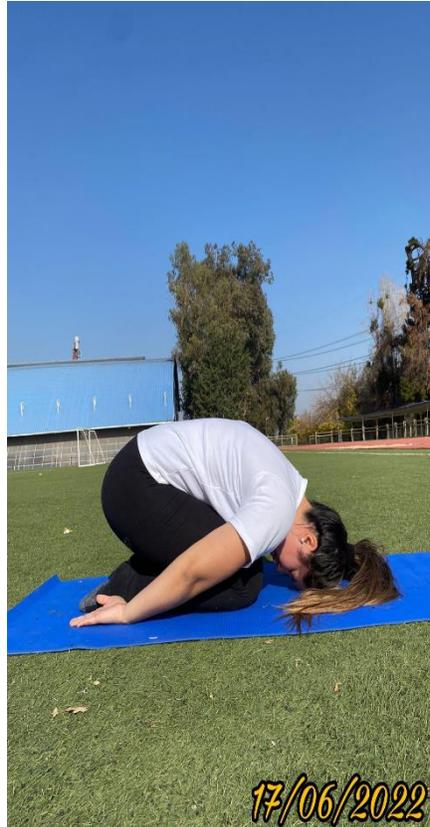
<p>19</p>	<p>Para estirar el psoas nos paramos de buena manera y realizamos una estocada, dejando una rodilla apoyada en la esterilla o colchoneta y la otra pierna queda más adelante con la planta del pie bien apoyada, llevamos nuestro tronco hacia adelante con la espalda siempre recta, hasta que sentimos que comenzamos a estirar.</p>		<p>Mantener la posición durante 30 segundos y nos relajamos durante 10 segundos.</p> <p>4 series.</p> <p>En caso de usar técnica FNP se modifica.</p>	<p>Tenemos que evitar que la zona lumbar se arquee en exceso, para ello es necesario contraer el abdomen.</p>
-----------	--	--	---	---

20

Postura del niño, para realizar este ejercicio de yoga deberás de seguir los siguientes pasos: Arrodíllate en el suelo. Coloca juntos los dedos gordos y siéntate en los talones, a continuación, separa las rodillas casi al ancho de tus caderas.

Exhala y pon el torso hacia abajo entre tus muslos. Amplía el sacro a través de la parte posterior de tu pelvis y estrecha los puntos de la cadera hacia el ombligo, de modo que la apoyes sobre el interior de los muslos. Alarga el coxis de la parte posterior de la pelvis mientras levantas la base del cráneo de la parte posterior del cuello.

Pon las manos en el suelo junto a tu torso, las palmas hacia arriba y deja descansar los hombros en el suelo. Siente como el peso de los hombros tira en toda la zona a través de tu espalda.



Permanece en la postura de 1 a 3 minutos. Se realiza usualmente para descansar entre ejercicios de yoga.

Para salir de la postura, primero alarga el torso frontal, y luego, con una inhalación, impulsa el coxis a medida que presiona hacia abajo y hacia la pelvis.

## Propuesta de unidad didáctica flexibilidad a partir de la guía de apoyo al docente

SESIÓN 1 “Iniciación a la flexibilidad”	
<b>Objetivo de la sesión:</b> Conocer el concepto de flexibilidad y demostrar que es la flexibilidad, a través de diferentes juegos.	
<b>Materiales:</b> Pelotas, lentejas, lana o cuerda, globos, pelotas de piscina.	
Actividades de la sesión	Observaciones
<b>Inicio:</b> Antes de iniciar la sesión, se dará a conocer que se comenzará con una unidad de flexibilidad, a su vez definiremos que es flexibilidad, al igual se hará una ronda de preguntas, tales como; ¿saben que es la flexibilidad?, ¿cuántos tipos existen?, También veremos la importancia de la misma para el cuerpo.	Apuntar las respuestas en sus cuadernos, para que no se olviden de que es la flexibilidad.
<p><b>Calentamiento (10 minutos)</b></p> <p><b>Actividad 1:</b> “La hilera” Conformamos grupos de 5 estudiantes, tratando de pasar la pelota por debajo de sus piernas hasta que llegue al último de la fila, una vez reciba la pelota se pone al principio de la fila y vuelve a pasar la pelota. Así hasta que el equipo llegue desde el inicio hasta la línea de fondo de la cancha.</p>	
<p><b>Desarrollo (25 minutos)</b></p> <p><b>Actividad 1:</b> “Agarre su sombrero”, se realiza formando parejas. Con el objetivo de tratar de quitarle el sombrero a su compañero sin perder el suyo. Ambos estudiantes tienen que colocarse uno frente al otro, sentados manteniendo las piernas separadas en todo momento con un sombrero puesto en sus cabezas.</p> <p><b>Actividad 2:</b> “La oruga”. En grupos de 4 personas. Deben de colocarse en el suelo, boca arriba y haciendo una fila. El último de ellos tendrá una pelota en sus pies con la que deberá pasarla a sus manos sin flexionar sus rodillas. Después, colocan la pelota en los pies de su compañero y así hasta llegar al primero de la</p>	

<p>oruga. Realizar cambios en el orden de los integrantes del grupo y posteriormente de los propios grupos.</p> <p><b>Actividad 3:</b> “telaraña”, conformando parejas, con la única intención de llegar al otro lado, sin tocar ninguna cuerda, ni obstáculos que se encuentren en el camino. Primero necesitaremos usar cuerdas con las que se tejerá una tela de araña en la sala de clases, (también puede ser un hilo o lana).</p>	
<p><b>Cierre (5 minutos)</b></p> <p>Mientras se realiza una rutina de estiramiento de los músculos implicados en el trabajo de la sesión, a su vez se realizan preguntas tales como: ¿ustedes realizan movimiento articular o estiramientos cada vez que terminan una clase o entrenamiento?, ¿creen que es importante?, ¿Por qué?</p> <p>Los ejercicios a realizar de cada músculo seguirán un orden ascendente y cada uno con una duración de 20 segundos, comenzando desde tren inferior hasta llegar a tren superior.</p>	
<p><b>Comentarios finales</b></p>	

<b>SESIÓN 2 “flexibilidad a través de circuitos”</b>	
<b>Objetivo de la sesión: Afianzar conocimientos anteriores con método de entrenamiento en circuito.</b>	
<b>Materiales: colchonetas, balón.</b>	
<b>Actividades de la sesión</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Inicio:</b> Se explicará brevemente qué es un circuito para los que no lo sepan, y se darán a conocer los detalles de la sesión, detallando que es una sesión enfocada en el trabajo de su flexibilidad.	
<b>Calentamiento (10 minutos)</b>  Movimiento articular, guiado por el profesor, el cual aborda todo el cuerpo.	
<b>Desarrollo (25 minutos)</b>  <b>Circuito:</b> Se realizará un circuito de 4 estaciones al que se darán 4 vueltas. Cada estación tendrá una duración de 30 segundos, dejando 20 segundos de transición para el cambio de estaciones. A su vez, se dejarán 2 minutos de descanso entre vuelta, se conformarán grupos de 5 estudiantes. Cada grupo empezará en una estación y se irá rotando en el sentido de las agujas del reloj. Para cada cambio de estación el profesor hará sonar el silbato y tenemos que movernos rápido. Todos los ejercicios se deben realizar en una velocidad controlada y con una higiene postural.  <b>Estación 1:” Tren inferior”,</b> flexibilidad del cuádriceps debes tomar tu pierna y llevar tu talón hasta el glúteo, manteniendo las rodillas alineadas y la espalda recta. Debes repetir esta ejecución con ambas piernas. Guía flexibilidad, tabla tren inferior, ejercicio número 1.  Flexibilidad de los Isquiotibiales debes apoyar tu pierna sobre una base que sea lo suficientemente alta, acercando tu cuerpo a la pierna e intentando tomar con las manos la parte más lejana de tu extremidad. Debes repetir esta	

ejecución con ambas piernas. Guía de flexibilidad, tabla tren inferior, ejercicio número 2.

**Estación 2:** “Parte central”, flexibilidad de tu abdomen debes recostarte en el piso mirando al suelo, levantando la parte superior de tu cuerpo estirando tus brazos y manteniendo las piernas en el piso. Para acentuar el estiramiento debes mirar hacia arriba, llegando lo más atrás posible con tu cabeza. Guía de flexibilidad, tabla parte central, ejercicio número 1.

Acuéstese boca arriba con ambos pies plantados en el piso. Cuidadosamente lleve ambas piernas hacia su pecho, Estira cuidadosamente la columna sin levantar las caderas. Guía de flexibilidad, tabla parte central, ejercicio número 4.

**Estación 3:** “tren superior”, Para trabajar la flexibilidad de tus dorsales debes apoyar tus rodillas en el suelo, bajando tu cuerpo a la superficie estirando los brazos lo más adelante posible, intentando que tus glúteos contacten con los talones de tus pies. Guía de flexibilidad, tabla del tren superior, ejercicio número 2.

Coloca un codo detrás de tu cabeza con la mano tocando tu espalda media. Pasa tu otro brazo por tu lado, también hacia tu espalda media, e intenta entrelazar los dedos detrás. Guía de flexibilidad, tabla tren superior, ejercicio número 15.

**Estación 4:** se realizarán desafíos de cada parte del cuerpo donde será opcional que el estudiante lo realice. (se realizará 1 desafío distinto por ronda completada)

**Primer desafío** de flexibilidad de las piernas. Haz las patadas lo más alto que puedas y siente el estiramiento en los músculos. Ponte de rodillas sobre el suelo, apoya los codos y las palmas de las manos sobre el suelo. Estira una de tus piernas y conserva la posición por 20 segundos y vuelve a bajar para cambiar de

<p>pierna. Mirar guía de flexibilidad, tabla tren inferior, ejercicio número 13.</p> <p><b>Segundo desafío</b>, flexibilidad de la columna deberás de ubicar los pies elevados sobre una plataforma (o balón para mayor dificultad), alinea las piernas con la columna manteniendo la extensión durante unos segundos. Mirar guía de flexibilidad, parte central, Ejercicio número 18.</p> <p><b>Tercer desafío</b>, realizar la Postura del arco Dhanurasana.</p> <p>Para construir esta postura tumbate boca abajo con los brazos junto al cuerpo y la frente apoyada en el suelo. Al inhalar, dobla las piernas hacia atrás y agárrate los tobillos con las manos. Exhala y al inhalar levanta al mismo tiempo cabeza, pecho y muslos del suelo. Mirar guía de flexibilidad, tabla tren superior, ejercicio número 16.</p> <p><b>Cuarto desafío</b>, postura del puente, Acuéstate en el piso de espalda con las rodillas flexionadas. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros. Estira los hombros hacia abajo para que queden bien apoyados en el suelo. Mantén la mirada en el techo y los brazos estirados y apoyados en el suelo. Mirar la guía de flexibilidad, tabla parte central, ejercicio número 11.</p>	
<p><b>Cierre (5 minutos)</b></p> <p>Reunimos al curso, preguntando qué les parecieron los ejercicios, ¿Cuál fue el más complicado para ellos ejecutar? ¿por qué? ¿Consideran que estos ejercicios sirven para prevenir lesiones futuras? Todo esto mientras dejamos que los estudiantes se relajen y recuperen tranquilamente.</p>	
<p><b>Comentarios finales</b></p>	

<b>SESIÓN 3 “1º sesión de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)”</b>	
<b>Objetivo de la sesión:</b> Realizar la 1º sesión de FNP para mostrar diferentes métodos y ejercicios de estiramiento, dirigidos principalmente en el tren inferior.	
<b>Materiales:</b> Colchonetas, cuerdas o bandas elásticas, escalones.	
<b>Actividades de la sesión</b>	<b>Observaciones</b>
<p><b>Inicio:</b> Se dará inicio hablando de la técnica de FNP.</p> <p>Se les explicará en qué consistirá esta sesión de clase enfocada a la técnica FNP. Primero se contextualiza un poco explicando que es una técnica que fue creada entre 1946 y 1950 en EE. UU. por Herman Kabat y que fue introducida en 1968 por Knott y Voss y desde entonces, se ha extendido de forma importante en el ámbito terapéutico y deportivo. Luego a modo de curiosidad se les preguntará qué significan esas siglas, solo por si alguien las conoce. Después comentamos que esta técnica consiste en un sistema de estiramientos que se basa en buscar estirar el músculo a unos niveles superiores de los normales a través de “engaños” al cuerpo. Esos engaños sirven para evitar el reflejo miotático que es el que nos dice que estamos estirando demasiado, provocándose dolor a modo de defensa.</p>	
<p><b>Calentamiento (10 minutos)</b></p> <p><b>1º Actividad:</b> Se realizará un calentamiento dirigido, en el cual los estudiantes deberán de trotar suavemente alrededor de la cancha mientras se les irá dando instrucciones de movilidad articular durante el trote. Siendo este un ejercicio que les permite calentar todo el cuerpo, pero sin tener una gran excitación.</p>	
<p><b>Desarrollo (25 minutos)</b></p> <p>Antes de realizar cualquier actividad es necesario explicar cómo se debe estirar bien y como es el método FNP. Primero: los estiramientos tienen que ser realizados siempre de una manera segura. Para conseguir aquello</p>	

que mencionamos tenemos que mantener una respiración lenta, realizar los movimientos de forma lenta y pausada, tienen que recordar que lo que se quiere es relajar el cuerpo, y sentir una tensión del músculo que estemos estirando y nunca dolor. El FNP consta de tres partes: 1° Debemos estirar el músculo hasta el punto en el cual sentimos un “cosquilleo” y mantener durante unos 15 segundos. Luego de ese momento tenemos que realizar una contracción isométrica, es decir realizar la acción de contraer la musculatura trabajada sin que haya movimiento y la aguantamos durante 5 segundos. 2° Luego de aguantar estos 5 segundos se debe relajar el músculo durante unos 3-5 segundos. 3° Tenemos que volver a estirar el músculo y tratar de que este nuevo estiramiento sea más que en la posición anterior y sin sentir nada de cosquilleo o dolor, en ese momento aguantamos durante 20 segundos. Por cada músculo se deben realizar 3 series. El descanso entre series será de 20 segundos. Luego de explicar se da espacio para las preguntas.

**1° Ejercicio:** Ubicados individualmente en algún escalón o podemos utilizar alguna superficie que esté más elevada se realizará estiramiento de Gastrocnemios, en este caso utilizaremos el ejercicio número 5 opción 2 de nuestra guía de flexibilidad ubicado en tabla del tren inferior, pero esta vez siguiendo los pasos de la técnica FNP ya explicadas previamente.

**2° Ejercicio:** Para esta nueva actividad se ubicará en las colchonetas de manera individual y se acostarán de espaldas en ella, se utilizarán bandas elásticas o cuerdas, si no se tiene ninguna de estas, se puede pedir ayudar a un compañero, en esta ocasión se trabajará la flexibilidad de los Isquiotibiales, en este caso nos dirigimos al ejercicio número 12 en la guía de flexibilidad en la tabla de tren inferior, nuevamente se modifica para trabajar FNP.

<p><b>3° Ejercicio:</b> Seguimos trabajando en la colchoneta, esta vez nos sentamos y vamos a estirar glúteo, nos dirigimos a nuestra guía de flexibilidad, tabla del tren inferior y ejecutamos el ejercicio número 4, nuevamente recordar modificar para trabajar FNP.</p> <p><b>4° Ejercicio:</b> Nuevamente en la colchoneta ahora estiraremos el psoas, músculo que conecta el tren inferior con el tronco. Para ello nos dirigimos a la guía de flexibilidad, tabla de la parte central ejercicio número 19. Modificar para trabajar FNP.</p> <p><b>5° Ejercicio:</b> Para estirar los aductores nos ubicamos en la colchoneta y realizaremos ‘‘mariposa’’ juntando nuestras plantas de los pies en el centro, ejercicio número 6 guía de flexibilidad parte del tren inferior. Modificamos para trabajar FNP.</p> <p><b>6° Ejercicio:</b> Para este último ejercicio terminaremos estirando el cuádriceps, para este ejercicio ya no necesitaremos ningún material, se realiza de pie, tomamos 1 pierna desde el empeine del pie y acercamos al glúteo, miramos nuevamente la guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 1. Modificamos para trabajar FNP.</p>	
<p><b>Cierre (5 minutos)</b></p> <p>Para el cierre de la sesión se les pedirá a los estudiantes relajarse en las colchonetas, cerrar los ojos y respirar tranquilamente, mientras tanto se les realizarán preguntas como; ¿Cómo se sintieron?, ¿Para quién le resultó fácil o para quien le resultó difícil y por qué?, ¿Lo habían realizado antes, donde?, ¿Qué significaban entonces las siglas FNP?, etc.</p>	
<p><b>Comentarios finales</b></p>	

<b>SESIÓN 4 “2º sesión (FNP) ”</b>	
<b>Objetivo de la sesión:</b> Continuación con el sistema FNP realizando ejercicios de estiramiento dirigidos principalmente al centro y tren superior.	
<b>Materiales:</b> Colchonetas.	
<b>Actividades de la sesión</b>	<b>Observaciones</b>
<p><b>Inicio:</b> Se explicará a los estudiantes que seguiremos trabajando con el método FNP esta sesión, pero realizando ejercicios de estiramiento esta vez enfocados en el centro de nuestro cuerpo y tren superior. Recordar muy seriamente lo importante que es mantener la seguridad en todo momento y realizar las actividades de forma controlada y segura. Nuevamente dejamos un espacio abierto para las dudas, ¿alguien no recuerda que es el método FNP?, ¿Qué cualidad mejoramos al trabajar este método?, etc.</p>	
<p><b>Calentamiento (10 minutos)</b></p> <p>Se realizará un calentamiento dirigido, en el cual los estudiantes deberán de trotar suavemente alrededor de la cancha mientras se les ira dando instrucciones de movilidad articular durante el trote. Siendo este un ejercicio que les permite calentar todo el cuerpo, pero sin tener una gran excitación.</p>	
<p><b>Desarrollo (25 minutos)</b></p> <p>Se recordará nuevamente los 3 pasos a seguir para estirar con el método FNP y se recordará que para cada ejercicio son un total de 3 series.</p> <p><b>1º Ejercicio:</b> Para comenzar esta nueva sesión comenzamos estirando el músculo pectoral del tren superior, para este ejercicio nos dirigiremos a nuestra guía de flexibilidad, tabla del tren superior y miramos el ejercicio número 1. Modificamos los tiempos para trabajar FNP.</p> <p><b>2º Ejercicio:</b> Vamos a la colchoneta para mayor comodidad, vamos con el segundo ejercicio a estirar dorsales, músculo ubicado en nuestra</p>	

espalda, para esto miramos la guía de flexibilidad, tabla del tren superior, ejercicio número 2. Modificamos para trabajar FNP.

**3° Ejercicio:** Para este ejercicio nos ponemos de pie, vamos a estirar deltoides posterior, para este ejercicio ubicamos nuestras manos como las manecillas de un reloj, vamos a la guía de flexibilidad, tren superior, ejercicio número 4. Modificamos para trabajar FNP.

**4° Ejercicio:** Seguimos de pie para estirar el músculo subescapular, este músculo que nos ayuda a la rotación interna de nuestro hombro parte del grupo ‘manguito rotador’, nos dirigimos a la guía de flexibilidad, tabla de tren superior y miramos el ejercicio número 17. Modificamos para trabajar FNP.

**5° Ejercicio:** En este quinto ejercicio trabajaremos el tríceps, ¿cómo ganar flexibilidad en el tríceps? Fácil, de pie llevamos un brazo por detrás de nuestra cabeza e intentamos tocar nuestra espalda lo más abajo posible ayudándonos con la mano libre. Guía de flexibilidad, tabla de tren superior, ejercicio número 3. Modificamos para trabajar FNP.

**6° Ejercicio:** Volvemos a la colchoneta para estirar nuestro abdomen, principalmente el recto abdominal, para este ejercicio nos acostamos decúbito abdominal y levantamos solamente nuestra parte superior del cuerpo, apoyando las palmas de las manos en el suelo y extendiendo los codos, llevamos la cabeza hacia atrás y estiramos, guía de flexibilidad, parte central, ejercicio número 1, Modificamos para trabajar FNP.

**7° Ejercicio:** Penúltimo ejercicio, para estos dos últimos ejercicios no utilizaremos el método FNP ya que estiraremos en este caso músculo erector de la columna y para el último músculo del cuello y en ambos casos son zonas más delicadas por lo tanto se utilizará el método estándar donde solo mantenemos relajados y no

<p>realizamos contracción ni trabajo isométrico. Para este ejercicio del músculo de la espalda nos acostamos en la colchoneta y flexionamos ambas rodillas llevándolas hacia nuestro pecho, recordar mantener espalda recta y no se despegue de la colchoneta, mira la guía de flexibilidad, parte central, ejercicio número 4.</p> <p><b>8° Ejercicio:</b> Último ejercicio, para estirar los músculos del cuello, realizamos lentamente una flexión, es decir como si quisiéramos mirar el suelo y afirmamos bien con nuestras manos. Mira la guía de flexibilidad, tren superior, ejercicio número 13.</p>	
<p><b>Cierre (5 minutos)</b></p> <p>Ya para finalizar nuevamente les pedimos a los estudiantes que se ubiquen en las colchonetas y que se relajen en ella, les pedimos que cierren los ojos y respiren tranquilamente, espacio abierto para aclarar dudas y nuevamente preguntar si quedó claro cómo se realiza y para qué sirve el método FNP.</p>	
<p><b>Comentarios finales</b></p>	

<b>SESIÓN 5 ‘‘Trabajando Isquiotibiales’’</b>	
<b>Objetivo de la sesión: Aplicar distintos ejercicios para trabajar los Isquiotibiales.</b>	
<b>Materiales: Sillas, Algún objeto que pese aproximadamente 5 kg, plato plástico o papel.</b>	
<b>Actividades de la sesión</b>	<b>Observaciones</b>
<p><b>Inicio:</b> Se les presentará a los estudiantes el objetivo de la clase de hoy, la cual estará centrada en los músculos Isquiotibiales principalmente, ya que este músculo usualmente es denominado como el rey de los músculos más acortados, puede darse tanto por genética como por centrarse demasiado en fortalecer el cuádriceps dejando de lado los Isquiotibiales, llegando estos a acortarse, se les explicara él porque es importante tener flexibilidad en este músculo, básicamente el acortamiento de estos, nos limitan a realizar muchos movimientos tanto en deportes como en la vida cotidiana, llegando a provocarnos incluso dolor de espalda, sobre todo de la zona lumbar, ya que al no tener flexibilidad en estos, el cuerpo compensa realizando estiramientos mal hechos con la zona lumbar, por eso es importante trabajar esta musculatura y en general la del cuerpo.</p>	
<p><b>Calentamiento (10 minutos)</b></p> <p>Se realizará un calentamiento dirigido, en el cual los estudiantes deberán de trotar suavemente alrededor de la cancha mientras se les ira dando instrucciones de movilidad articular durante el trote. Siendo este un ejercicio que les permite calentar todo el cuerpo.</p>	
<p><b>Desarrollo (25 minutos)</b></p> <p><b>1° Ejercicio:</b> Para este ejercicio de flexibilidad de Isquiotibiales deberás de utilizar un papel, deberás colocarlo en el piso y apoyar uno de tus pies sobre el objeto, asegúrate de hacer el ejercicio cerca de una mesa o un lugar donde puedas apoyarte, luego desliza la pierna hacia atrás lo más lejos posible, manteniendo siempre una buena alineación de la espalda, esta debe</p>	

permanecer recta con la pierna posterior, al realizar el movimiento deberás de mantener unos segundos la posición final, es decir cuando deslizas la pierna antes de volver a la posición inicial que es estar de pie, la pierna que trabaja en este caso es la pierna que queda adelante no la que se desliza. Realizar 10 repeticiones por pierna. 4 series. Mirar guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 7.

**2° Ejercicio:** Para este ejercicio de flexibilidad de Isquiotibiales deberás de tener una pesa rusa. Si no tienes una, puedes usar un pack de botellas de agua, deberías tener al menos 6 kilos entre tus manos para poder realizar el ejercicio. Flexionarse hacia delante dejando caer el peso hacia el suelo. Para la buena realización son importantes tres puntos. El primero, haz como si quisieras sentarte en una silla que tienes detrás flexionando bien a nivel de la cadera, el segundo, es que debes hacer como si tus brazos fueran unas cuerdas con ganchos, no deben hacer fuerza alguna durante el ejercicio. Y el tercero, debes mantener la espalda todo lo recta que puedas. Realizar 10 repeticiones de manera lenta y controlada. 4 series. Guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 8.

**3° Ejercicio:** Para este ejercicio de flexibilidad de Isquiotibiales siéntate sobre una silla. Apoya el pie de la pierna que quiera estirar en el suelo por delante de ti. No estires completamente la pierna. Deja el tobillo totalmente relajado. Inclínate hacia delante acercando el pecho hacia la rodilla. Mantén la postura durante 10 segundos y vuelve a la posición inicial (estar sentado pegado al respaldo de la silla)

Repite 10 veces por pierna, 4 series. Guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 9.

**4° Ejercicio:** El siguiente ejercicio enfocado en el trabajo de la flexibilidad de los Isquiotibiales se realiza en una silla. Muy simple. Estira tu pierna extendiendo tu rodilla, lo máximo que

<p>puedas. Mantén unos segundos la posición notando el estiramiento y a continuación relaja. Realizamos el trabajo mantenemos por 10 segundos y relajamos durante 5 luego volvemos a repetir, es un total de 10 repeticiones por pierna. 4 series. Guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 10.</p> <p><b>5° Ejercicio:</b> El siguiente ejercicio para la flexibilidad de Isquiotibiales se realiza con una silla, coloca el talón en la silla. El tobillo y el pie deben estar relajados, sin apuntar hacia ningún sitio. Tampoco es necesario que la rodilla esté completamente estirada. Debes flexionar hacia delante, manteniendo la espalda recta y llevando los glúteos hacia atrás. Llega hasta donde puedas, notarás tensión en la zona de los Isquiotibiales. Mantén la posición durante 10 segundos y relaja durante 5. 10 repeticiones por pierna. 4 series. Guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 11.</p> <p><b>6° Ejercicio:</b> Para este último ejercicio estiraremos también la espalda, Ejercicio para flexibilidad de la espalda, y mejorar tu movilidad. instrucciones: Siéntate en el suelo con las piernas extendidas hacia adelante. Separa las piernas lo más que puedas sin hacerte daño. Lleva el torso hacia delante e intenta tocar el suelo con el pecho. Inhala y baja cada vez más. Mantén la posición 30 segundos y relaja durante unos 10 segundos. 4 series. Guía de flexibilidad, tabla de la parte central, ejercicio número 10.</p>	
<p><b>Cierre (5 minutos)</b></p> <p>Ya para finalizar nuevamente les pedimos a los estudiantes que se ubiquen en las colchonetas y que se relajen en ella, les pedimos que cierren los ojos y respiren tranquilamente, espacio abierto para aclarar dudas.</p>	
<p><b>Comentarios finales</b></p>	

<b>SESIÓN 6 ‘Higiene postural’</b>	
<b>Objetivo de la sesión: Afianzar y reconocer todos los buenos hábitos higiénicos posibles.</b>	
<b>Materiales: Tarjetas.</b>	
<b>Actividades de la sesión</b>	<b>Observaciones</b>
<p><b>Inicio:</b> Se hablará de la importancia de la higiene para cada uno, luego se preguntará si alguien sabe a qué nos referimos con ‘higiene postural ‘se realizarán más preguntas tales como: ¿Es fundamental la higiene postural? ¿Por qué?, ¿Cómo cree usted que se puede mejorar?, etc.</p>	
<p><b>Calentamiento (10 minutos)</b></p> <p>Calentamiento articular guiado por el profesor.</p> <p><b>1º Actividad.</b> “El director del teatro”. Los alumnos se desplazarán libremente por el espacio. El profesor dirá una forma de desplazarse que los alumnos tienen que recrear. Las formas no son estilos concretos, sino representaciones de personas. Se empezará con un bebe, seguido de niños de 6º curso, un joven con una mochila muy pesada, una persona leyendo elegante, como vuestros padres quieren que caminéis, llevando unas aletas de buceo, con bolsas de la compra muy pesadas y como un anciano con bastón.</p>	
<p><b>Desarrollo (25 minutos)</b></p> <p><b>1ª Actividad:</b> Se realizará el juego con todo el grupo junto y se irán repartiendo tarjetas a los estudiantes, en estas aparecerá escrito hábitos higiénicos buenos o malos, las condiciones de las instalaciones deportivas, la vestimenta necesaria para practicar deporte, maneras correctas de realizar algunos ejercicios todo lo necesario para que el estudiante adquiriera autonomía para reconocer buenos hábitos. (afianzar y reconocer todos los buenos hábitos higiénicos posibles).</p>	

<p>el profesor irá diciéndole a cada estudiante que lea la frase de su tarjeta. Cuando la ha leído debe contestar si es verdadero o falso y se pedirá la opinión del resto de los alumnos. Si no entienden la frase o no distinguen un mal hábito de otro bueno el profesor tratará de explicar los aspectos positivos y negativos que conlleva este hábito indicado en la tarjeta.</p>	
<p><b>Cierre (5 minutos)</b></p> <p>Estiramientos individuales, mientras se vuelve a preguntar ¿Qué es la higiene personal? Y ¿Qué es la higiene postural?</p>	
<p><b>Comentarios finales</b></p>	

<b>SESIÓN 7 “Clase alternativa de Yoga”</b>	
<b>Objetivo de la sesión: Conocer y aplicar el concepto de Yoga</b>	
<b>Materiales: Esterilla o colchoneta.</b>	
<b>Actividades de la sesión</b>	<b>Observaciones</b>
<p><b>Inicio:</b> Se comenzará explicando que esta clase irá dirigida a conocer el concepto de Yoga, contextualizando primero este término, La palabra yoga significa ‘unión’, ‘esfuerzo’ y proviene de la raíz sánscrita yuj. El objetivo esencial del yoga es la reunificación del ser con el Todo y el acceso a la conciencia suprema que nos lleva a la iluminación. Para ello, se proponen una serie de posturas, llamadas <i>asanas</i>, que se combinan con la práctica de ejercicios de respiración, llamados pranayama. Entre sus beneficios, el yoga ayuda al individuo a tener una relación más armónica con su cuerpo, a controlar su mente y emociones. También aporta mayor flexibilidad física, mayor concentración y alivio de tensiones musculares.’’</p> <p>Se dejará espacio abierto a preguntas antes de comenzar.</p>	
<p><b>Calentamiento (10 minutos)</b></p> <p>Para el calentamiento realizaremos movilidad articular partiendo por nuestros pies hasta terminar en el cuello, todo guiado por el profesor se realizará de manera tranquila, recordando que es importante respirar correctamente a la hora de realizar cualquier ejercicio. En el caso de que haga mucho frío en el lugar, antes de solo realizar movilidad se podría realizar un trote para aumentar la temperatura corporal.</p>	
<p><b>Desarrollo (25 minutos)</b></p> <p><b>1º Ejercicio:</b> En la esterilla o colchoneta nos ubicamos en cuadrupedia para realizar la postura del gato, para esto, apoya tus rodillas y manos en el suelo. Separa las rodillas hasta</p>	

cubrir el ancho de la pelvis y las manos hasta cubrir el ancho de los hombros. Inhalando, inclina la cabeza hacia atrás en dirección al techo y empuja el ombligo hacia el suelo. Exhalando, baja la cabeza y lleva el mentón hasta el pecho mientras arqueas la espalda hacia el techo. Realiza la respiración de forma profunda para sentir el movimiento en las vértebras, este último punto es muy importante tenerlo siempre en cuenta para las posturas del yoga, nos ayuda a relajarnos y realizar el ejercicio de mejor manera. Completa 5 repeticiones arqueando y curvando la espalda, mantener la posición de espalda arqueada durante 10 segundos y relajar durante 3 segundos antes de realizar otra repetición.

Descanso entre series un aproximado de 20 segundos, realizaremos un total de 3 series esta vez. Guía de flexibilidad, mirar tabla parte del centro, ejercicio número 7.

**2° Ejercicio:** Continuamos trabajando en la esterilla y envolvemos a la posición inicial de cuadrupedia, vamos a levantar a la vez un brazo y una pierna que se encuentren en lados opuestos para seguir trabajando nuestra zona media del cuerpo. Recuerda mantener la pierna elevada y la rodilla apoyada paralelas al suelo, no la separamos de más, Cuando exhalamos juntamos codo con rodillas al centro de nuestro cuerpo, de los miembros elevados y cuando inhalamos volvemos a la postura. Realizar 5 elevaciones de brazo y pierna, descansar durante 20 segundos y realizar nuevamente 5 elevaciones. Debes realizar la misma cantidad con ambos brazos y ambas piernas. 4 series. Recordar realizar siempre de manera lenta y controlada, nos tomamos al menos 3 o 5 segundos en la inhalación y luego otros 3 o 5 en la exhalación. Guía de flexibilidad, parte del centro, ejercicio número 17.

**3° Ejercicio:** Vamos a relajarnos aún más trabajando la postura del niño estirando nuestra

cadera, cuádriceps y espalda. Hay que mantener la posición durante aproximadamente 1 minuto. Salimos de la posición y nos quedamos arrodillados, esperamos 20 segundos y volvemos a repetir 1 vez más. Se recomienda mirar detenidamente la guía de flexibilidad, tabla parte central, ejercicio número 20.

**4° Ejercicio:** Para trabajar la flexibilidad de tu abdomen y espalda con la postura del saludo al sol debes recostarte en el piso mirando al suelo, levantando la parte superior de tu cuerpo estirando tus brazos y manteniendo las piernas en el piso. Para acentuar el estiramiento debes mirar hacia arriba, llegando lo más atrás posible con tu cabeza. Mantenemos la posición durante 40 segundos y nos relajamos durante 20 segundos. 3 series.

Mira la guía de flexibilidad, parte central, ejercicio número 1.

**5° Ejercicio:** Para este 4to ejercicio, donde trabajaremos la zona de la espalda, siéntate en el suelo y estira la pierna derecha. Luego, dobla la izquierda y pásala por encima de la derecha. Ahora, pon el brazo izquierdo por encima de la rodilla flexionada (la izquierda) y presiona con el codo para hacer una torsión de espalda. Luego, repite con el otro costado, esto cuenta como 1 serie realizada, se recomienda hacer 3, al doblar hacia un lado, debes mantener la posición durante 30 segundos y relajar durante 5 para cambiar de lado y entre series descansas unos 20 segundos. Guía de flexibilidad, parte central, ejercicio número 2.

**6° Ejercicio:** Estiramiento de columna, pecho, cuello y hombros, postura del puente. Acuéstate en el piso de espalda con las rodillas flexionadas. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros. Estira los hombros hacia abajo para que queden bien apoyados en el suelo. Mantén la mirada en el techo y los brazos estirados y apoyados en el suelo. Mantener la posición durante 30 segundos y nos relajamos

<p>10 segundos antes de volver a realizar nuevamente el ejercicio.3 series. Mirar guía de flexibilidad, parte central, ejercicio número 11.</p> <p><b>7° Ejercicio:</b> Para este último ejercicio, realizaremos postura del arado para trabajar la zona lumbar, Sentado en el suelo, separa las piernas y estira ambos brazos hacia el frente. Apoya las palmas de las manos en el suelo para tomar impulso. Luego, echa el torso hacia atrás hasta quedar recostado boca arriba. Junta las piernas y llévalas completamente hacia atrás, cuidadosamente. Conserva brazos y manos apoyados en el suelo y trata de tocar el suelo con las puntas de los pies. Lleva nuevamente las piernas hacia adelante y retoma la posición inicial. Mantener la postura durante unos 20 segundos, y nos relajamos durante 10 segundos antes de volver a repetir. 3 series. Mirar guía de flexibilidad, parte central, ejercicio número 6.</p>	
<p><b>Cierre (5 minutos)</b></p> <p>Ya para finalizar nuevamente les pedimos a los estudiantes que se ubiquen en las colchonetas y que se relajen en ella, les pedimos que cierren los ojos y respiren tranquilamente, espacio abierto para aclarar dudas. Preguntamos ¿Qué tal les pareció la clase de Yoga?, ¿Quién ya había practicado yoga con anterioridad, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Queda claro para qué sirve el Yoga?</p>	
<p><b>Comentarios finales</b></p>	

<b>SESIÓN 8 ‘Flexibilidad dinámica’</b>	
<b>Objetivo de la sesión: Aplicar el concepto de flexibilidad dinámica.</b>	
<b>Materiales: No se necesitan.</b>	
<b>Actividades de la sesión</b>	<b>Observaciones</b>
<p><b>Inicio:</b> Se volverá a recordar al inicio de la clase el concepto de flexibilidad dinámica, visto previamente en la primera sesión, esto a través de preguntas tales como ¿alguien recuerda la definición?, ¿alguien podría darme un ejemplo? ¿alguien quisiera demostrar algún ejercicio?, etc. Luego se explica que es la capacidad de utilizar una gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos. A diferencia de la flexibilidad estática la cual es la capacidad para mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular.</p>	
<p><b>Calentamiento (10 minutos)</b></p> <p>Para el calentamiento se realizarán juegos.</p> <p><b>1° Actividad:</b> El atrapa moscas o hombre de negro, Todos los estudiantes iniciaran en la línea de fondo de la cancha, 1 estudiante quedara en la mitad y solo podrá desplazarse lateralmente por la línea del medio, a la señal todo el resto deberá de intentar pasar al otro lado de la cancha con un tiempo limitado de 15 segundos, si el compañero del centro toca a otro que intento pasar, este tendrá que quedarse ayudando de la misma manera, hasta que no quede ningún compañero o quede solo 1 ganador.</p> <p><b>2° Actividad:</b> Pilla 1 pilla todos con variante de cadena, es decir a la señal comenzará pillando solo 1 compañero y al pillar a otro estos tendrán que tomarse de la mano hasta que no quede ningún compañero.</p>	
<p><b>Desarrollo (25 minutos)</b></p> <p><b>1° Actividad:</b> Todos ubicados en línea de fondo a la señal deberán de comenzar a trabajar</p>	

estocadas, ejercicio el cual ayudará a mejorar la movilidad de la cadera, escuchar atentamente las instrucciones primero ponte de pie firme. Luego, flexiona las rodillas hasta que queden alineadas con los glúteos. Mueve tu pierna derecha hacia atrás, rápidamente, extendiéndote lo más que puedas y apoyándote en el suelo con la punta del pie. Regresa tu pierna a la posición inicial y repite el ejercicio con la otra pierna, pero atento porque hay que Mantener la posición de estocada durante 10 segundos antes de cambiar a la otra pierna. Se realizará ida y vuelta un total de 2 veces y se trabajará en el largo de la cancha. Mirar guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 14.

**2° Actividad:** Elevación de rodilla con extensión de cadera- caminando.

Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y utilizando las manos como asistentes lleva la rodilla derecha hacia el pecho manteniéndola durante un par de segundos. Mientras permaneces de pie apoyado con la pierna izquierda lleva tu mano derecha hacia el pie derecho llevando la pierna hacia atrás y arriba en un movimiento circular. Manteniendo una buena postura intenta llevar la pierna lo más elevado posible, manténla durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna derecha para repetir la acción levantando la pierna izquierda. Este ejercicio igualmente se realizará ida y vuelta un total de 2 veces y se trabaja a lo largo de la cancha.

Guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 15.

**3° Actividad:** Giro de pierna hacia la mano contraria-caminando Da un paso con la pierna izquierda y luego realiza un círculo con la pierna derecha estirada hacia la mano izquierda; levanta la pierna hasta la altura del hombro, (o hasta donde puedas llegar). Repite con el lado opuesto, intentando columpiar más alto la pierna con cada repetición. Este ejercicio

igualmente se realizará ida y vuelta un total de 2 veces y se trabaja a lo largo de la cancha. Guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 16.

**4° Actividad:** Balanceo de pierna hacia mano contraria Imagina una línea de vallas a lo largo de un pasillo. Empieza levantando la rodilla derecha, hacia arriba y por encima de la valla imaginaria; al bajar la pierna y hacer contacto con el suelo, repite con la otra rodilla. Intenta elevar las piernas algo más alto con cada repetición. Realizar de 10 a 15 repeticiones por pierna. 4 series. Guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 17.

**5° Actividad:** En esta ocasión mezclamos 2 ejercicios. Primero, mientras caminas lentamente sobre una distancia determinada, mantén el brazo estirado y levántalo a la altura del hombro, realiza los balances de los brazos alternando del derecho al izquierdo y viceversa. La mano debería estar apuntando directamente al lateral del hombro. Eso se trabajará de ida y de vuelta caminando lentamente, mantén el brazo estirado y levántalo a la altura del hombro, realiza los balances de los brazos alternando del derecho al izquierdo y viceversa. La mano debería estar apuntando directamente al lateral del hombro. Cada ejercicio se repetirá un total de 4 veces, Se trabaja a lo largo de la cancha. Guía de flexibilidad, tabla del tren superior, ejercicios número 6 y 7.

**6° Actividad:** Colócate de pie y realiza un paso lateral largo con el pie derecho. Manteniendo la pierna izquierda extendida hunde las caderas hacia atrás y hacia la derecha. Mantente durante un par de segundos en la posición y vuelve hacia arriba. Repite el movimiento hacia la parte izquierda. Mantener la posición durante 5 segundos por lado, realiza un aproximado de 10 repeticiones por lado. Descanso entre series, 10 segundos. 4 series. Guía de flexibilidad, tabla de la parte central, ejercicio número 14.

<p><b>7° Actividad:</b> Para este último ejercicio nos ubicamos en una colchoneta y realizaremos elevaciones de pierna de la siguiente manera, Ponte de rodillas sobre el suelo, apoya los codos y las palmas de las manos sobre el suelo. Estira una de tus piernas y conserva la posición por 20 segundos y vuelve a bajar relaja durante 5 segundos y vuelve a repetir 10 veces por pierna.</p> <p>4 series. Guía de flexibilidad, tabla del tren inferior, ejercicio número 13.</p>	
<p><b>Cierre (5 minutos)</b></p> <p>Para el cierre se realizan estiramientos de todos los músculos trabajados, desde el tren inferior hasta llegar al tren superior, se realiza un trabajo de flexibilidad estática, en el cual mantenemos aproximadamente 30 segundos por musculatura.</p>	
<p><b>Comentarios finales</b></p>	

## **Propuesta de evaluaciones**

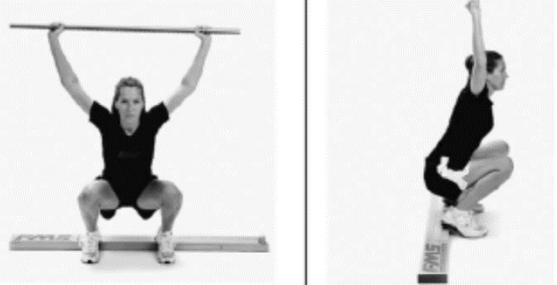
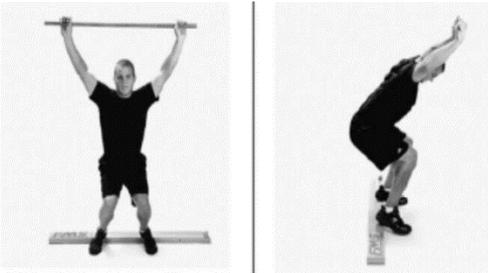
En las siguientes páginas, dejaremos 3 evaluaciones que nos parecen bastante acertadas para poder medir la flexibilidad de los estudiantes ya sea como una evaluación diagnóstica, formativa o sumativa dentro de la unidad.

La primera es una evaluación de FMS es decir valoración funcional del movimiento. Para contextualizar este término, la intención principal de dicho test es la de identificar patologías/disfunciones de manera temprana dentro de un grupo o sujeto específico. Por tanto, podemos afirmar que es un test que se utiliza para detectar determinadas disfunciones del sistema de movimiento. Recomendamos buscar toda la información posible de estas evaluaciones FMS. El test presente en este documento es la sentadilla profunda con los brazos por encima de la cabeza, este test ayudará a identificar la falta o la buena movilidad de los estudiantes en el tren inferior principalmente.

El siguiente test, de flexión profunda de tronco con piernas separadas, ayudará a identificar la flexibilidad del tronco principalmente, nos parece una evaluación que tiene que estar si o si para poder medir la parte central del estudiante.

Finalmente, tenemos movilidad de hombro para considerar la flexibilidad del tren superior, teniendo así en consideración todas las zonas del cuerpo, queremos aclarar que estas evaluaciones son solo propuestas ya que hay variados test que se pueden realizar para medir la flexibilidad de nuestros estudiantes, nosotros escogimos estos tres por su alto grado de fiabilidad.

## Evaluaciones

<b>Sentadilla profunda con los brazos por encima de la cabeza</b>		
<b>Puntaje</b>	<b>Fotografías de referencia</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<b>3</b>		<p>La parte superior del tronco es paralela a la tibia o a la vertical.</p> <p>El fémur está por debajo de la horizontal.</p> <p>Las rodillas están alineadas sobre los pies.</p> <p>La barra está alineada sobre los pies.</p>
<b>2</b>		<p>La parte superior del tronco es paralela a la tibia o a la vertical.</p> <p>El fémur está por debajo de la horizontal.</p> <p>Las rodillas están alineadas sobre los pies.</p> <p>La barra está alineada sobre los pies.</p> <p>Los talones se elevan del suelo.</p>
<b>1</b>		<p>La parte superior del tronco y la tibia no están en paralelo.</p> <p>El fémur no está por debajo de la horizontal.</p> <p>Las rodillas no están alineadas sobre los pies.</p> <p>Se aprecia una flexión lumbar.</p>
<b>0</b>	<p><b>Si en cualquier momento del movimiento el participante constata dolor.</b></p>	
<p>Descripción: <b>La flexibilidad</b> es la capacidad de una articulación para moverse libremente a través de todo su rango de movimiento (ROM). <b>La movilidad</b> es la libertad de un miembro para moverse sin obstáculos a través de una ROM deseada. Para ser funcionales, los individuos deben poder demostrar un ROM y estabilidad adecuados en las articulaciones. Las investigaciones actuales han demostrado que la sentadilla profunda con los brazos sobre la cabeza tiene una alta fiabilidad entre evaluadores para todas las diferentes pruebas (<b>valores ICC que van desde 0,91 hasta 1,00</b>), con un valor ICC de <b>0,99</b>). Si el profesional de la fuerza y el acondicionamiento, el entrenador personal y/o el participante no están familiarizados con estas pruebas, un método alternativo para evaluar la flexibilidad de la parte inferior del cuerpo es la prueba Sit-and-Reach.</p>		

## **FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO CON PIERNAS SEPARADAS CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: Flexibilidad del tronco.**

### **DESCRIPCIÓN:**

Posición inicial: de pie, con las piernas separadas la distancia marcada por la tabla y semiflexionadas. Realizando una flexión del tronco, tratar de llegar lo más lejos posible -sin adelantar más una mano que la otra- empujando el taco de madera con la punta de los dedos de las manos. Se realizarán dos o tres intentos sucesivos y se anotará el mejor. El movimiento no ha de ser brusco: las manos deben deslizarse sobre el dorso hacia atrás hasta el máximo que el ejecutante pueda. Se tiene en cuenta la distancia en centímetros.

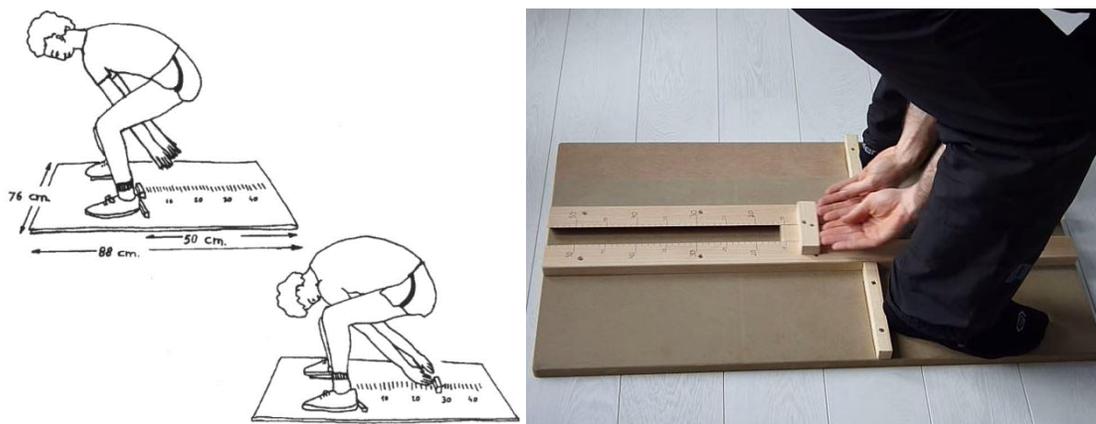
Errores comunes:

- Se separan las plantas de los pies del suelo parcial o totalmente.
- Se avanzan las manos haciendo rebotes del tronco o un movimiento rápido o brusco.
- Se apoyan las manos en el suelo o la tabla, utilizando los dedos para llegar más lejos.
- Una mano se adelanta más que la otra.

### **CONSIGNAS**

Para conseguir un mejor resultado, es importante calentar las articulaciones y los grupos musculares implicados con cierta intensidad antes de realizar el test por medio de ejercicios de estiramientos.

### **Imágenes de ejemplo**



## Baremo

CHICOS							CHICAS							
EIDADES							EIDADES							
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+	
10	36	38	40	39	39	38	10	40	42	42	41	41	40	10
9.5	33	34	35	33	33	31	9.5	39	41	41	38	38	37	9.5
9	31	32	33	31	31	29	9	38	40	40	35	35	34	9
8.5	27	28	28	29	29	27	8.5	36	37	37	34	34	33	8.5
8	26	27	27	27	27	26	8	34	35	35	33	33	32	8
7.5	25	26	26	26	26	25	7.5	32	34	34	32	32	31	7.5
7	24	25	25	25	25	24	7	30	32	32	31	31	30	7
6.5	23	24	24	24	24	23	6.5	29	31	31	30	30	30	6.5
6	22	23	23	23	23	23	6	28	30	30	30	30	29	6
5.5	21	22	22	23	23	22	5.5	27	28	28	28	28	28	5.5
5	20	21	21	22	22	21	5	26	27	27	26	25	27	5
4.5	18	19	20	21	21	20	4.5	25	26	26	24	23	25	4.5
4	17	18	19	20	20	20	4	24	24	24	22	22	23	4
3.5	17	17	18	20	20	19	3.5	22	22	22	21	20	20	3.5
3	16	16	17	19	19	18	3	21	20	20	20	19	19	3
2.5	14	14	15	18	18	17	2.5	19	18	18	18	17	18	2.5
2	13	13	14	17	17	15	2	18	16	16	17	15	15	2
1.5	12	12	13	15	15	12	1.5	15	14	14	15	12	13	1.5
1	10	10	11	12	12	11	1	14	12	12	11	11	12	1
0.5	9	9	10	11	11	10	0.5	11	10	10	10	10	11	0.5
0	8	8	9	10	10	9	0	10	9	9	9	9	10	0

TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO (expresada en centímetros)

## Flexibilidad del hombro

**Objetivo:** Determinar flexibilidad de los músculos del hombro.

**Materiales y equipo:** Lápiz y hoja de papel para anotar los resultados.

**Área de la prueba:** La prueba de flexibilidad de hombro se puede llevar a cabo en cualquier lugar.

### Procedimiento

- El sujeto debe tratar de alcanzar la espalda (un brazo a la vez), deslizando la mano tan lejos como pueda hacia arriba de la espalda (manteniendo las muñecas derechas) (véase Figura LB-2:4)
- Durante cada prueba, el participante debe mantener el brazo opuesto que no se está evaluando en un costado del cuerpo.

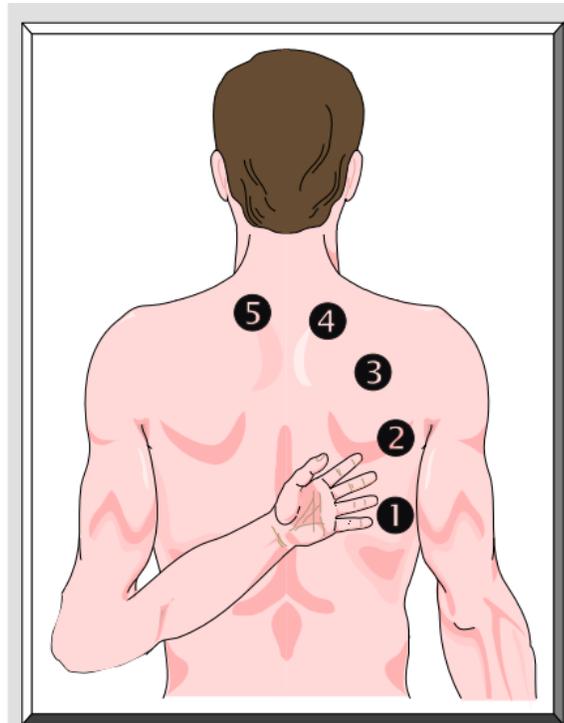


Figura LB-2:4: **Prueba para Medir la Flexibilidad del Hombro.** En esta figura se puede observar que las muñecas se mantienen derechas en todo momento durante la prueba. El estudiante intenta alcanzar lo más alto que pueda en la espalda superior.

### Puntaje e interpretación

Utilice una escala del 1 al 5 para determinar el grado de flexibilidad (extensibilidad/largo del músculo), donde 1= muy tieso o pobre (muy corto), 2= tieso o aceptable (corto), 3= normal o bueno (longitud normal), 4= flexible o muy bueno (largo) y 5 =muy flexible o excelente (muy largo). Circule el número correspondiente en la siguiente tabla (LB-2 1b) provista para la anotación de los resultados.

Tabla LB-2:1b. Ficha para Registrar los Datos de la Prueba. Simplemente Circula el Número Correspondiente según el Grado de Flexibilidad del Hombro.

PRUEBA	ESCALA DE CLASIFICACIÓN				
	Muy Tieso (Muy Corto)	Tieso (Corto)	Normal	Flexible (Largo)	Muy Flexible (Muy Largo)
Hombro Derecho	1	2	3	4	5
Hombro Izquierdo	1	2	3	4	5

**NOTA.** Adaptado de: *Bases of Fitness*. (pp. 185-187, 262), por E. L. Fox, T. E. Kirby, & A. R. Fox, 1987, New York, Macmillan Publishing Company. Copyright 1987 por Macmillan Publishing Company.