



H. AYUNTAMIENTO DE XICOTEPEC 2021-2024 INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE

ACTIVACION FISICA

Cuando se habla de actividad física se relaciona con los movimientos corporales que realizan las personas durante las acciones de su vida cotidiana; una definición que podemos encontrar es la que menciona como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía superior al metabolismo. No obstante, no todo movimiento corporal es considerado como actividad física, Newell (1990) lo define: “el movimiento es una condición necesaria pero no suficiente para la actividad, porque presupone la existencia de la intencionalidad de la acción”.

El instituto Municipal del Deporte, tiene como objetivo promover y fortalecer la participación e integración de la comunidad escolar a través de la actividad física, recreativa y predeportiva contribuyendo al desarrollo de la cultura física del país. El propósito es generar el hábito de ejercicio entre la población escolar del nivel básico, por medio de rutinas de activación física estructuradas, buscando acumular 60 minutos diarios o más.

Aquí podrás encontrar estrategias acerca de la actividad física de la población, en donde se presenta de manera sencilla sugerencias de rutinas de activación física que propicien su tendencia en un ambiente sano, para mantener una vida saludable.

A C T I V A T E

Come saludablemente

Toma agua simple

Inicia una rutina de ejercicios

Valora tu salud

Alcanza metas saludables

Toma la vida con motivación

Energízate diariamente



En esta ocasión te sugerimos una rutina de activación física que consta de tres partes.

1. Parte inicial. Calentamiento de 3 minutos.

- Movimientos amplios seguidos de ejercicios de flexibilidad y estiramiento.
- Respirando por la nariz y exhalando por la boca.
- 16 tiempos en cada uno de los movimientos.

1. Flexión del cuello al frente y extensión del cuello atrás.

2. Flexión lateral del cuello, izquierda y derecha.

3. Torsión del cuello hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho.

4. Círculo de hombros al frente y atrás.

5. Flexión y extensión de tronco, al frente y atrás.

6. Flexión lateral del tronco, izquierda y derecha.

7. Torsión del tronco al lado derecho e izquierdo.

8. Flexión y extensión de las rodillas.

9. Círculo de tobillo derecho y círculo del tobillo izquierdo.





2. Parte medular. Fase central de 10 minutos.

- Estos ejercicios pueden acompañarse con alguna canción.
- Un alumno puede dirigir la rutina con el asesoramiento del maestro, turnando la participación de todos los alumnos.
- Ejercicios de flexibilidad y estiramiento.
- En cada ejercicio se debe mantener la posición por lo menos 10 segundos hasta 30 segundos (el maestro puede tomar el tiempo e indicarle a su alumno).
- Estiramiento de músculos tríceps.

Se coloca el brazo izquierdo flexionando a 180° el codo, con el auxilio de la mano contraria por arriba de la cabeza, se empuja el codo hacia atrás, se alterna al lado contrario.



- Estiramiento de la columna vertebral en extensión.

De la posición de firmes se entrelazan los dedos de las manos y se colocan con las palmas de las manos hacia arriba por encima de la cabeza, (flexión de los brazos atrás) y se hace una pequeña flexión del tronco hacia atrás.



Brazo derecho extendido al lado izquierdo, mano izquierda empuja el codo derecho hacia el cuerpo, alternando.

- Estiramiento de los músculos posteriores de las piernas.
-

Bíceps crural, semimembranoso, semitendinoso. Se hace desplante de la pierna derecha hacia al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene estirada, se van alternando las piernas.



- Estiramiento del músculo cuádriceps.





Se puede hacer solo y/o con auxilio de un compañero. De la posición de firmes, se flexiona la rodilla con el pie hacia atrás y con la mano contraria se levanta el pie hacia el glúteo.

- Estiramiento de los músculos del pecho.

De la posición de firmes se colocan las manos atrás con los brazos estirados (extensión de los brazos). Con el auxilio de un compañero se juntan las manos y se hacen un poco hacia arriba.

3. Parte final. Relajación de 2 minutos.

- En posición de firmes, deslizar la pierna derecha hacia un lado, posición de firmes y después la pierna izquierda. Ejecutar 10 veces con cada pierna y descansar, realizar 5 rutinas.
- Ponerse en cuclillas y lentamente acerque la cabeza lo más cerca posible de las rodillas, sosteniendo la posición 8 tiempos; levantarse lentamente y hacerlo 3 veces más.

