



Módulo de autoaprendizaje N°16 Tema: Ejercicios y circuitos motrices.

Objetivo Desarrollar los ejercicios, realizando una fase inicial con un calentamiento y estiramiento muscular.

Instrucciones: Ejecutar los ejercicios de calentamiento y preparar los materiales para la realización del circuito motriz.

Antes de realizar una actividad física es importante realizar movimientos progresivos de manera de entrar en calor y preparar los músculos para los ejercicios principales y así evitar lesiones, además se recomienda hacer una sesión de estiramiento y movimiento articular antes o después de los ejercicios de mayor intensidad.



La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

- Ayuda a que los músculos se estiren
- Protegen contra lesiones
- Permite que las articulaciones tengan un mayor alcance de movimiento.



Los ejercicios de flexibilidad estática se realizan por medio del mantenimiento de una postura de estiramiento. Se puede hacer de forma pasiva cuando se utiliza una fuerza externa (**por ejemplo mediante la ayuda de un compañero o banda elástica**) para lograr mantener la posición o de forma activa cuando es la fuerza del propio niño cuando la aplica.

Se necesita al menos 15-30 segundos de mantener una postura para trabajar la flexibilidad, permitiendo que los músculos se relajen. Por lo tanto se debe realizar de forma suave y trabajar la mayor cantidad de músculos durante el entrenamiento.

Realiza los siguientes ejercicios de calentamiento involucrando los principales segmentos corporales



Prepara los materiales para pasar por los siguientes obstáculos en modo de circuito

Materiales:

1. Frazada
2. Silla con patas
3. dos trapos para pisar
4. 1 cartón con una distancia de los trapos para saltar.

