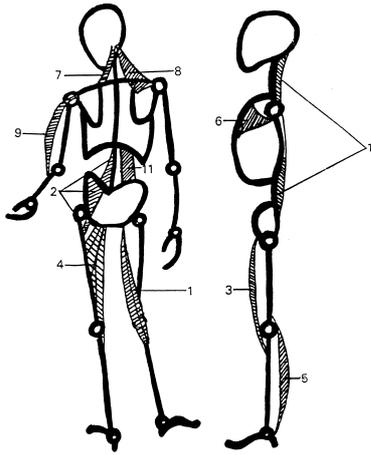


MATERIAL CURRICULAR CONEXIÓN TEORÍA-PRÁCTICA

Diseñado por Pedro Ángel López-Miñarro

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- ⇒ El trabajo es individual, a excepción de que en el texto se solicite otro tipo de organización.
- ⇒ Si tienes alguna duda pregunta al profesor.
- ⇒ Para realizarlo y completarlo necesitas un bolígrafo, una regla de unos 20-30 cm y un transportador de ángulos.
- ⇒ Debes ir leyendo con atención el texto y hacer todo aquello que se indique en él.
- ⇒ El tiempo que se indica en algunas tareas debes controlarlo tú mismo. Es importante ajustarse a los tiempos indicados.
- ⇒ Las preguntas que se hacen en el documento debes contestarlas por escrito en el espacio que queda tras la pregunta.



"Hola, buenos días. Soy tu musculatura, la responsable de que puedas moverte. Hoy te quiero enseñar que si me estiras adecuadamente, ambos nos encontraremos bien. Ya sabes que estirar los músculos es necesario antes de hacer ejercicio físico. Te lo digo yo que sé mucho de esto. ¡Vamos a trabajar juntos! Al final hablamos."

- 1) Busca un compañero y realizar los ejercicios A y B, midiendo la distancia a la que llegáis. Tu compañero se encarga de medir la distancia con una regla (en A) y el transportador de ángulos (en B).

¡IMPORTANTE! La flexión de la columna no es buena opción para estirar los isquiosurales, pero lo vamos a usar como test de forma excepcional.

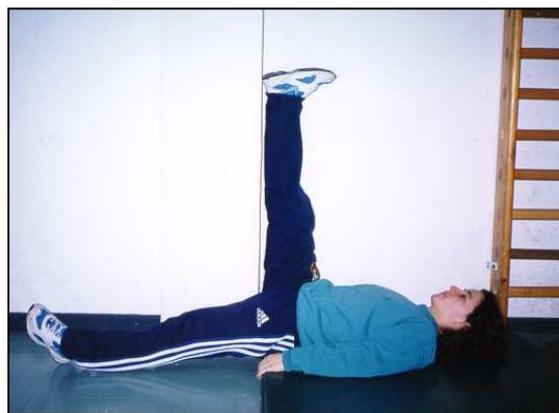


A



¿HASTA DONDE LLEGO?

B



¿HASTA DONDE LLEGO?

2) Realiza ahora el siguiente calentamiento.

- Anda y habla por la pista como chiquito de la calzada durante 1 minuto.
- Baila bailarina o “bailarino” con movimientos pélvicos.
- Anda de un extremo a otro de la pista como un borracho durante 1 minuto.
- Sube y baja de un banco sueco, alternando las piernas, durante 1 minuto a ritmo suave.
- Da 3 vueltas a la pista corriendo, sin mover los brazos. No corras dando vueltas en una única dirección. Cuando te cruces con un compañero/a, saludo militar y a continuar.
- Haz marcha atlética por el espacio durante 1 minuto.
- Da una vuelta a la pista andando como un militar ruso.
- Corre durante 2 minutos por encima de las líneas de la pista y cuando cambies de color o tipo de línea, cambia el tipo desplazamiento.
- Anda como un caballo en procesión durante 1 minuto.
- Salta a la comba como tú quieras durante 1 minuto.

3) Con el mismo compañero/a, vuelve a realizar ahora los estiramientos del principio y anota los resultados.

Ejercicio A	Ejercicio B

¿Encuentras alguna diferencia entre los resultados obtenidos antes y ahora?

¿A qué crees que puede ser debido?

4) Si habíamos formado una pareja del mismo sexo, formar ahora una pareja mixta (chico/chica) y realizar de nuevo los ejercicios A y B, midiendo hasta dónde llegáis. Si por el contrario, habíamos formado al principio una pareja mixta, formar una pareja del mismo sexo.

¿Encuentras alguna diferencia entre vosotros?

¿A qué puede ser debido?

Comenta los resultados con tus compañeros.

¿Habéis sacado alguna conclusión? Expónla por escrito.

6) En parejas, adopta la posición del dibujo durante 20 segundos, subiendo la pierna por encima de tu cintura. Hazlo con ambas piernas. Tu compañero o compañera debe fijarse en:



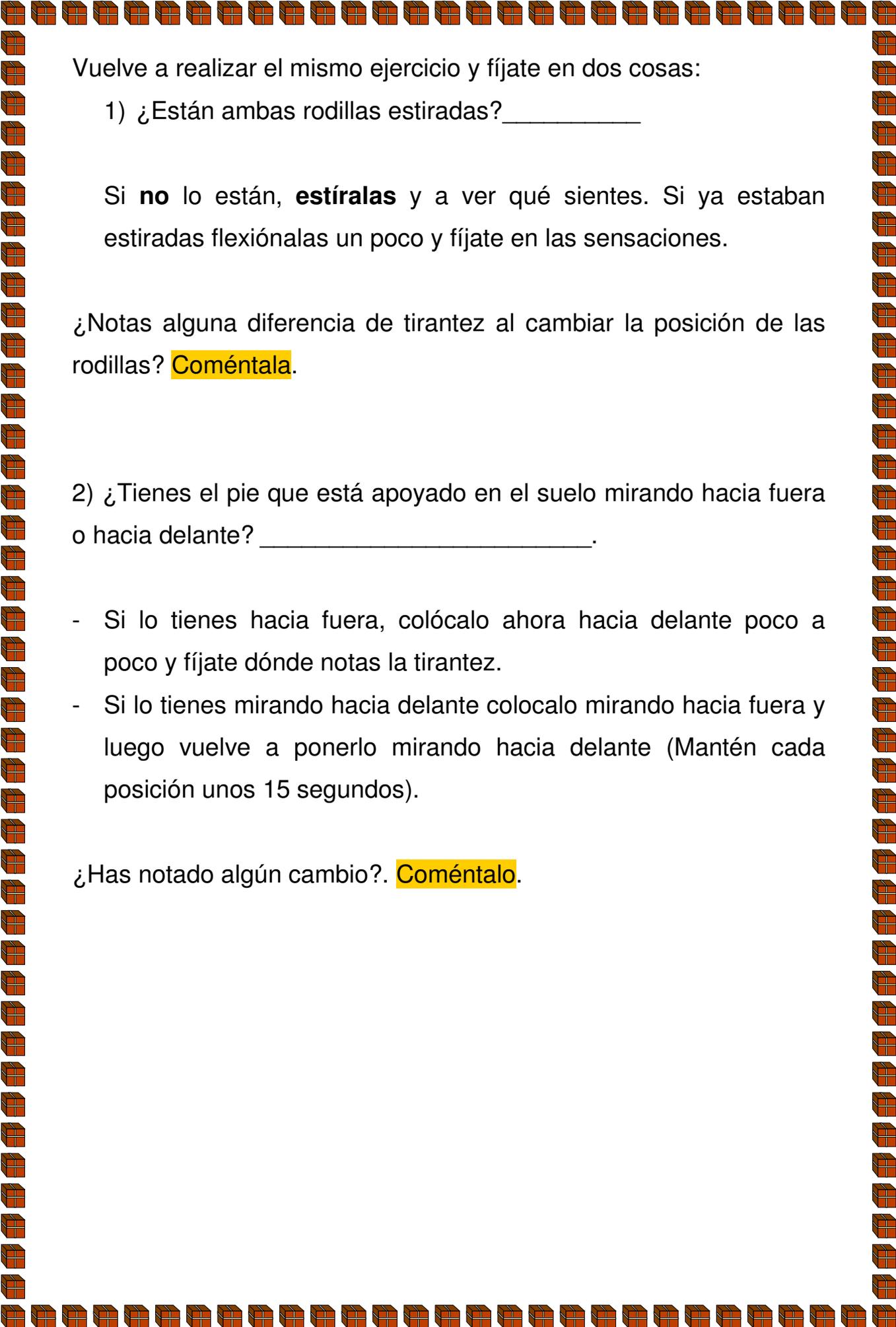
- 1) ¿Hacia dónde mira el pie del suelo?
- 2) ¿Cómo está su espalda?
- 3) ¿Cómo está la rodilla de la pierna que está apoyada en el suelo?

1) ¿Notas dolor, tirantez ligera o fuerte? _____
¿Dónde?

2) La rodilla de la pierna de apoyo, ¿Estaba flexionada o extendida?, ¿Y el pie de apoyo, estaba mirando hacia delante o hacia fuera? Anota estos datos a continuación.

En caso de que notes dolor, baja la altura de la pierna hasta que notes una sensación de tirantez pero sin dolor.

3) ¿Por donde notas la tirantez? Pálpate la musculatura e indica por escrito donde te tira.



Vuelve a realizar el mismo ejercicio y fíjate en dos cosas:

1) ¿Están ambas rodillas estiradas? _____

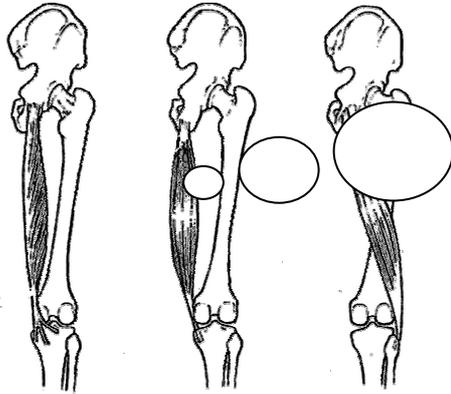
Si **no** lo están, **estíralas** y a ver qué sientes. Si ya estaban estiradas flexiónalas un poco y fíjate en las sensaciones.

¿Notas alguna diferencia de tirantez al cambiar la posición de las rodillas? **Coméntala**.

2) ¿Tienes el pie que está apoyado en el suelo mirando hacia fuera o hacia delante? _____.

- Si lo tienes hacia fuera, colócalo ahora hacia delante poco a poco y fíjate dónde notas la tirantez.
- Si lo tienes mirando hacia delante colocalo mirando hacia fuera y luego vuelve a ponerlo mirando hacia delante (Mantén cada posición unos 15 segundos).

¿Has notado algún cambio?. **Coméntalo**.



Hola, somos los isquiosurales (los de atrás del muslo) y acabas de estirarnos. Para hacerlo bien debes cerrar el ángulo tronco-muslos manteniendo la espalda recta, las rodillas estiradas y el pie de apoyo mirando hacia delante.

*Somos unos músculos importantes, porque si **NO** nos estiras te provocamos molestias*

Adopta la posición del dibujo y realízalo primero con la pierna derecha y después con la izquierda, 20 segundos cada vez.



¿Notas alguna diferencia entre ambas piernas? _____

Hacer un grupo de tres y realizar la siguiente tarea.

Uno se tumba en el suelo boca arriba con las piernas estiradas y las puntas de los pies dirigidas hacia el techo. Uno de los compañeros le cogerá una pierna y, manteniendo la rodilla estirada, la levantará hasta que el primero note el primer síntoma de dolor. En ese momento le dirá “¡para!” y el otro compañero observará hasta qué posición llega la pierna, haciendo un dibujo en el cuadro que hay a continuación.



Haz el mismo ejercicio con la otra pierna y dibuja la posición.



¿Hay diferencias entre ambos dibujos? _____

¿Llegan tus dos piernas más o menos a la misma altura? _____

Los isquiosurales te hablan: *"Si tus piernas llegan a la misma altura no hay problema, ¡sigue así! Si una llega más que otra es conveniente desarrollar la flexibilidad para igualarlas"*

Ahora contesta,

¿Ha llegado tu pierna a ponerse vertical, como si fuera el periscopio de un submarino? Indica la respuesta para cada pierna.

Pierna derecha		Pierna izquierda	
<input type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO	<input type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO

Los isquiosurales te hablan: *"Si tu pierna no se acerca a la vertical debes estirarnos, porque de lo contrario te daremos muchísimos problemas de espalda".*

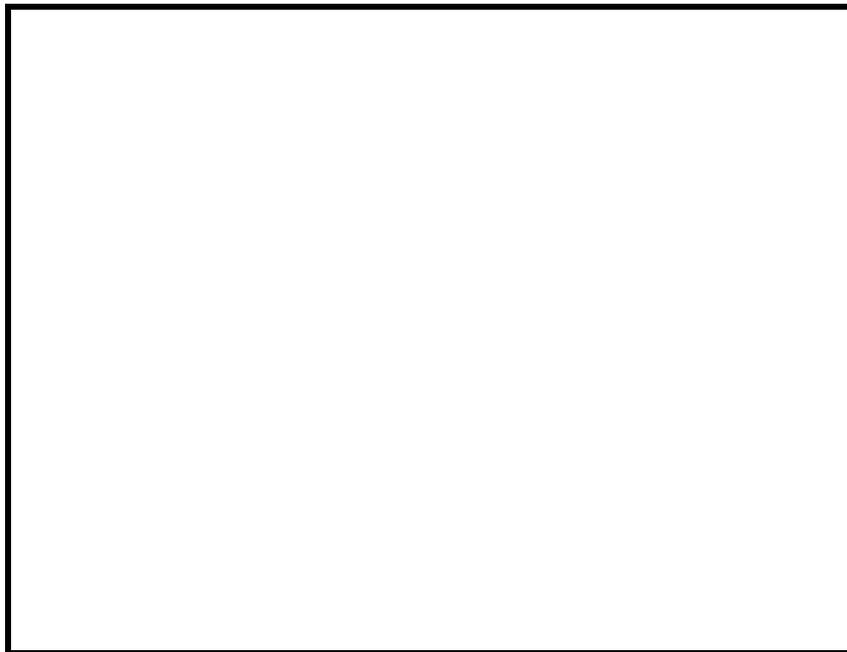


Búscate ahora un compañero o compañera del sexo contrario, según corresponda, y compara los dibujos anteriores.

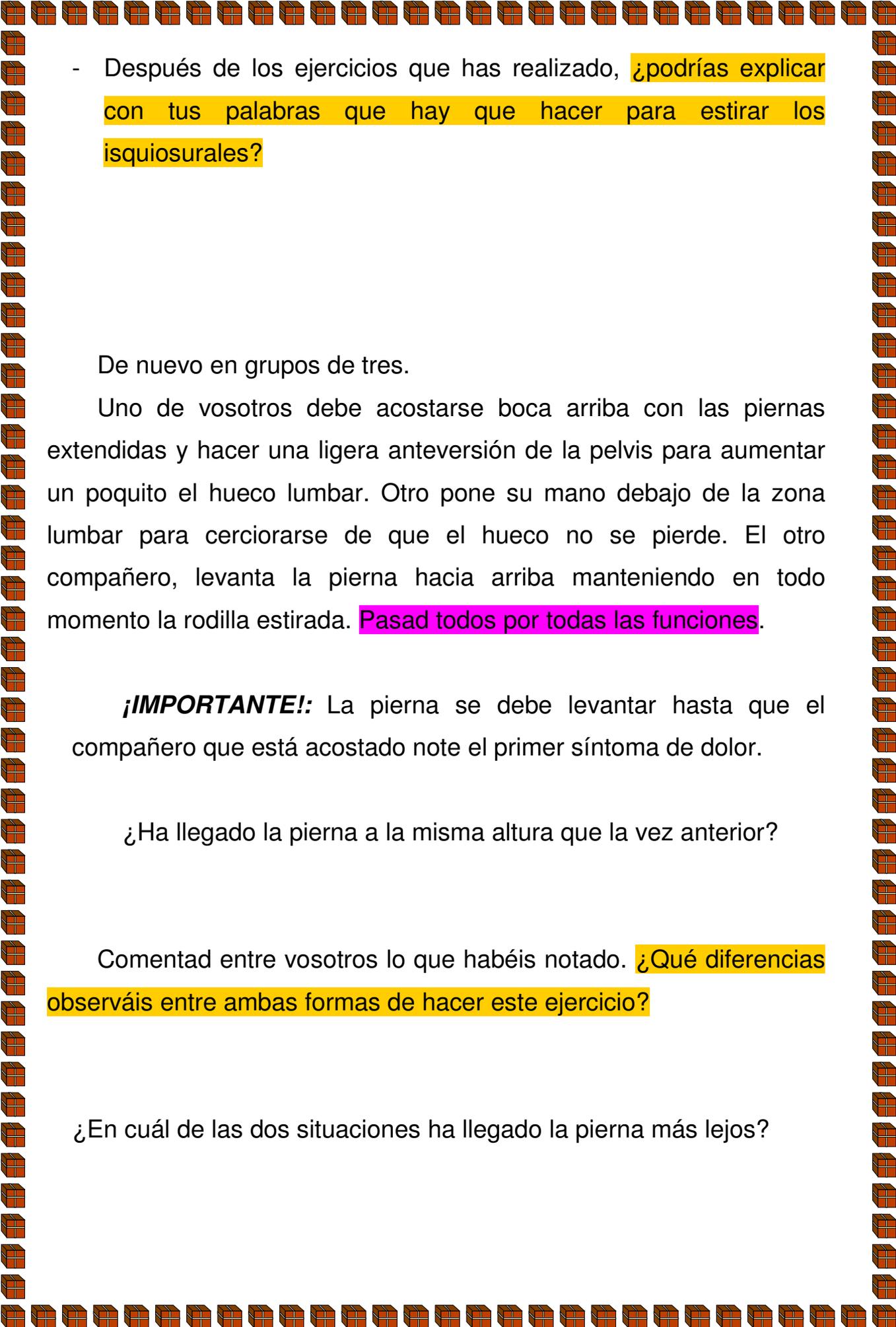
¿Hay diferencias entre tu compañero/a y tú? _____

¿A quién le llega la pierna más lejos? _____

Los isquiosurales te hablan: *¡Ahora busca tú un ejercicio diferente al anterior donde me estires, y tras hacerlo búscate a un compañero y enséñale el ejercicio que has preparado! Dibújalo.*



- ¿Has notado la tirantez en la misma zona que el ejercicio anterior? _____
- Si no has notado la tensión en la misma zona, busca la forma para que te tire en ella.

- 
- Después de los ejercicios que has realizado, ¿podrías explicar con tus palabras que hay que hacer para estirar los isquiosurales?

De nuevo en grupos de tres.

Uno de vosotros debe acostarse boca arriba con las piernas extendidas y hacer una ligera anteversión de la pelvis para aumentar un poquito el hueco lumbar. Otro pone su mano debajo de la zona lumbar para cerciorarse de que el hueco no se pierde. El otro compañero, levanta la pierna hacia arriba manteniendo en todo momento la rodilla estirada. Pasad todos por todas las funciones.

¡IMPORTANTE! La pierna se debe levantar hasta que el compañero que está acostado note el primer síntoma de dolor.

¿Ha llegado la pierna a la misma altura que la vez anterior?

Comentad entre vosotros lo que habéis notado. ¿Qué diferencias observáis entre ambas formas de hacer este ejercicio?

¿En cuál de las dos situaciones ha llegado la pierna más lejos?

Colócate ahora en la posición que indica el dibujo durante 20 segundos y siente hacia donde se va la tirantez, comparándola con el ejercicio de isquiosurales. Hazlo con ambas piernas.



¿Por dónde se nota la sensación de tirantez?

Desde la misma posición ves flexionando la rodilla poco a poco, hasta una flexión de unos 90 grados. A continuación inclina el tronco hacia delante poco a poco y fíjate dónde nota la tirantez.

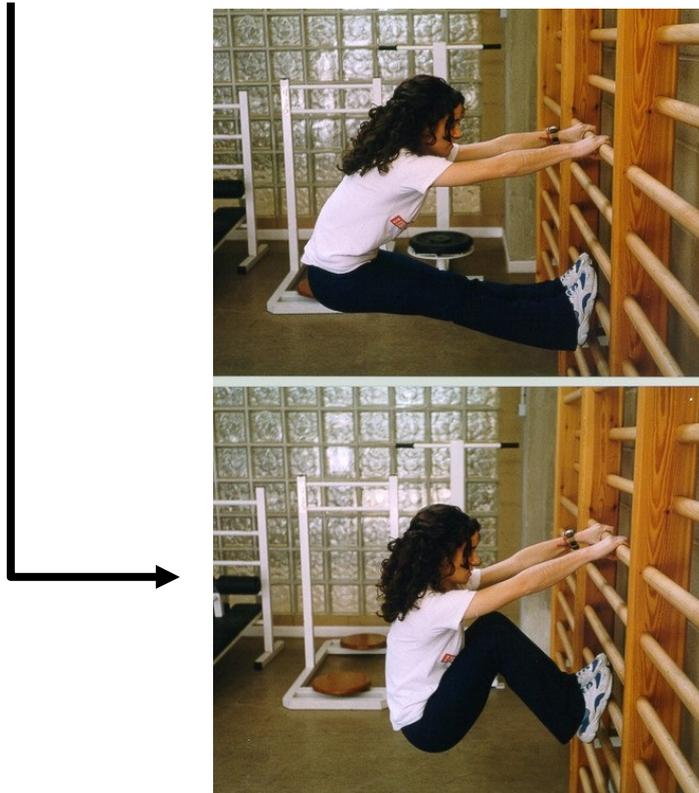
¿Hacia donde se ha ido en esta ocasión?

¿Cuál de las dos situaciones te ha generado mayor tirantez en los isquiosurales? _____

En base a este último ejercicio como crees que habría que colocar la/s rodilla/s para estirar los isquiosurales y centrar la sensación de tirantez en la zona poplíteica:

- Estirada/s
- Flexionada/s

Para asegurarnos de la respuesta realiza el siguiente ejercicio. En una espaldera flexiona las rodillas, manteniendo la espalda recta lo más recta posible. Siente en esta posición la tensión en los isquiosurales. ¿Es baja o alta?



Flexiona aún mas las rodillas. ¿La tensión aumenta o disminuye?.

Ahora, estira las rodillas poco a poco. Ves estirando poco a poco intentando mantener la espalda recta sin que se chepe. ¿La tensión aumenta o disminuye?_____.



Realiza ahora el ejercicio del dibujo durante 20 segundos con cada pierna.

Fíjate bien: La punta del pie adelantado está elevada, pero no la elevas mucho. Pon la espalda recta.

¿Notas tirantez en algún lugar? _____

¿Tanta, mas o menos que los ejercicios que realizaste anteriormente? _____

Ahora adopta la misma posición pero con el tronco vertical, sin inclinarlo hacia delante (20 segundos con cada pierna). Siente la tensión.

Lentamente ves inclinando el tronco hacia delante sin cheparte. ¿Qué ocurre con la tensión de los isquiosurales? _____

Repite este ejercicio con el tronco inclinado hacia delante ligeramente hasta que sientas cierta tensión en los isquiosurales. Haz este ejercicio durante 20 segundos manteniendo la planta del pie de la pierna adelantada totalmente pegada al suelo.

¿Por dónde notas la tirantez? _____

¿Disminuye, aumenta o sigue igual la tensión que se nota respecto al que realizaste con la punta elevada? _____

Haz el mismo ejercicio durante 20 segundos pero ahora levanta la punta del pie todo lo que puedas. ¿Notas algún cambio en el lugar donde se nota la tensión? _____

¿Te molesta o te duele esta última posición? _____

¿Dónde exactamente? _____

Los isquiosurales te hablan: **¡Ten en cuenta que el dolor nos indica que el ejercicio es demasiado fuerte! ¡Estira sin dolor! por favor. Te harás bien a ti mismo y a nosotros.**

Los isquiosurales te hablan: **¿Recuerdas que éramos gemelos?. Pues somos primos hermanos de los famosos gemelos, esos músculos que forman la bola que hay detrás de la pierna justo debajo de la rodilla.**

Dato: Cuando un músculo se contrae se condensa y se forma una especie de bola, y cuando se estira esa bola desaparece. Y si no lo ves claro, saca la bola del brazo (sí, la del músculo bíceps). ¡Ahora sí, ¿verdad?!

Pues ahora busca un movimiento con el que puedas hacer que los músculos gemelos se hagan una bola.

¿Qué has hecho para lograrlo?

Busca ahora un movimiento donde esa bola desaparezca y el músculo quede lo más alargado posible. ¿Cuál has encontrado?

Elige ahora un ejercicio para estirar isquiosurales y a la vez haz el movimiento que has encontrado para estirar los gemelos.

¿Notas dolor o tensión máxima en alguna zona? _____

¿Es la misma zona donde sentías tensión en el ejercicio realizado anteriormente? _____

¿Por qué crees tú que tira tanto en esa zona?

Para finalizar la sesión y volver a la calma, siéntate en el suelo con las piernas flexionadas y muévelas rápido hacia los lados.

Los isquiosurales se despiden de ti: "Espero que nos veamos frecuentemente, vamos, a ser posible todos los días unos 10-15 minutos. Verás que bien nos llevamos de esta forma"