

¡Hola!, soy la Física y necesito que me ayudes a comprender qué papel juego yo al hacer ejercicios de fuerza. Tengo que aprender a hacer ejercicio físico porque la Biología me ha comentado que es muy positivo para la salud.

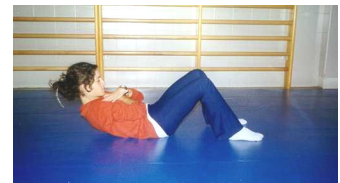
¡EMPECEMOS!

Me han dicho que hay que calentar antes de hacer cualquier ejercicio físico para prevenir lesiones, sobre todo en músculos, ligamentos, tendones... ¿Hacemos juntos el warm-up? (¡Ya se nos ha colado Mr. Idiomas!).

Te propongo lo siguiente. Yo propongo los ejercicios impares y vosotros los pares (Please, escribirlos en los huecos y me decís qué tengo que hacer. ¡Pero vosotros tenéis que hacerlos también!).



DESPUÉS DE CALENTAR
HAREMOS FLEXIONES,
ABDOMINALES Y
LUMBARES



1. Dar 2 vueltas a la pista, haciendo marcha atlética.

2. _____

3. Andar y hablar como Chiquitooooorrrr de la Calzada durante 1 minutos (Si Puuuueeeeeeddddeeeeerrrrrrrr, jjjjjjjjjaaaaaaaaarrrrrrrrrr).

4. _____

5. ¡Juguemos con nuestras muñecas!. Durante 2 minutos moveros por el espacio y mover las muñecas de todas las formas que sepáis.

6. _____

7. Anda por la pista durante 30 segundos, con los dos brazos en cruz e intentando llevarlos a la vez hacia atrás lo que puedas (¡EN CRUZ NO LO OLVIDES).

8. _____

9. Individualmente, date un abrazo bien amplio a ti mismo durante 20 segundos.

10. _____

11. Andando 30" por la pista lleva los brazos hacia atrás todo lo que pueda, pero con las palmas de las manos abiertas y dirigidas hacia el techo o el cielo (A ver si nos cae algo).

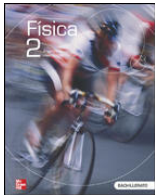
12. _____

13. ¡Miau!, hay que hacer el ejercicio del cat-camel. ¿Sabes cuál es?. ¡El del gato!. Hay que hacer 6 ciclos lentos, pasando de una posición a la otra.





Bueno, yo creo que hemos aumentado la temperatura. Me dice el maestro de Educación Física que al final de este material tendrás que hacerme un esquema sencillo de qué beneficios se obtienen con el calentamiento. ¡Bueno! Al final lo haces, que ahora seguimos con otras cosas.



Quiero que me enseñes cosas sobre los ejercicios de flexiones. Pero recuerda que todos los ejercicios que vais a hacer han de ejecutarse SLOWLY, please.



Mientras uno de vosotros realiza el ejercicio el compañero o compañera se asegura que lo haga bien y cuando termine os cambiáis los puestos, ¿O.K.?

¿Me podéis decir qué músculos trabajo yo al hacer este ejercicio?

Ejercicio 1. En este ejercicio te tienes que fijar en la sensación de esfuerzo y dónde se localiza el mismo. Haz lentamente 8 flexiones con las manos prácticamente juntas (¡Con la espalda recta!).

Ejercicio 2. Ahora tienes que hacer otras 8 flexiones pero tienes que colocar las manos separadas a una anchura equivalente a la que hay entre tus hombros.

Ejercicio 3. ¡Y otra vez!... eight flexiones con las manos (¿Cómo se escribe mano en inglés? _____) aún más separadas que en el ejercicio 2.

One question. Contestar ahora a las siguientes preguntas en los huecos libres.

¿Habéis notado alguna diferencia entre los ejercicios?

¿A qué creéis que se debe?.

Uniros a otra pareja y mientras dais unas vueltas corriendo comentáis vuestras sensaciones y comentarios.



Ahora te voy a enseñar una imagen del cuerpo humano y el sistema muscular, y tenéis que señalar qué grupo o grupos musculares trabajan más cuando las manos están muy juntas y cuál o cuáles cuando están más separadas. Dejarlo bien claro no me vayáis a liar.



O.K. You are a good teacher. Vamos ahora con los abdominales y tienes que fijarte de nuevo en la sensación de esfuerzo (intensidad). La forma de hacerlo igual que en las flexiones, primero uno y el otro observa y después cambio.

Ejercicio 1. Realiza 8 repeticiones de un encorvamiento (curl-up en inglés) con las manos apoyadas encima del ombligo. Slowly please. ¡Verás que en la foto se le ha olvidado que las manos van al ombligo. Que no os olvide a vosotros!



Ejercicio 2. Igual que antes pero vais a colocar los brazos estirados hacia tras (Como si os digo: ¡Manos arriba!). También lento, por favor. No corráis que no hay prisa.

Contestar ahora a las siguientes preguntas en los huecos libres.

¿Habéis notado alguna diferencia en el nivel de esfuerzo entre ambos ejercicios?.

Si habéis contestado SI, ¿A qué creéis que se debe?.

Pues de nuevo os buscáis otra pareja (distinta a la anterior) y hacéis un corto debate comentado las conclusiones a las que habéis llegado.

Follow me. Again abdominal muscles

Ahora vamos a realizar encorvamientos pero utilizando superficies inclinadas (mira a tu alrededor y verás unos bancos suecos ligeramente inclinados en las espalderas con unas colchonetas finas encima). Iros para allá y empezáis.

Ejercicio 1. Colócate tumbado supino (boca arriba) sobre el banco con las manos sobre el pecho o bajo la zona lumbar (la que queráis) y con la cabeza en la parte más baja y los pies más arriba (tu compañero que te ayude a colocarte), haz 8 encorvamientos a velocidad lenta.



Ejercicio 2. Ahora te colocas en el suelo (pon la colchoneta en él) y haces 8 encorvamientos lentos, con las manos en la misma posición de la del dibujo 1.

Ejercicio 3. Ahora vuelves al banco sueco (pon la colchoneta encima del mismo) y te colocas tumbado supino pero con la cabeza en la parte alta y los pies en la parte baja. Realiza 8 encorvamientos a velocidad lenta.



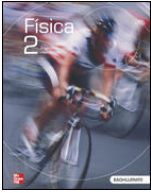
Contestar a las cuestiones que os planteo.

¿Cómo ha sido el nivel de intensidad (esfuerzo), igual o diferente entre los ejercicios?.

¿Cuál te ha costado más?. Rodea la opción seleccionada 1º 2º 3º

¿Cuál te ha costado menos?. Rodea la opción seleccionada 1º 2º 3º

¿A qué crees que se debe esto?. Juntaros con otras dos parejas, hablar sobre ello y escribir a continuación las conclusiones que habéis obtenido. Pero tenéis que ir corriendo y botando un balón.



¿Qué hay detrás de la espalda?, ¡sí! Muchas cosas, pero hablamos de músculos de la zona baja de la espalda. ¿Sabes cuáles son?. Pues escribirlos a continuación que yo no lo tengo claro.

Vamos a realizar los siguientes ejercicios siguiendo la misma organización que en los anteriores. En los siguientes ejercicios hay que fijarse en la intensidad del ejercicio.

Ejercicio 1. En un banco sueco apoyado en el suelo, colocáis una colchoneta fina y uno de los dos se tumba prono (boca abajo) encima de él (**APOYA LA PELVIS TOTALMENTE DENTRO DEL BANCO**), y el compañero o compañera le sujeta las piernas, para que no se caiga. ¡Cuidadín!, ¿O.K.?. Sujetar bien fuerte. Pues una vez colocados en el banco hay que bajar el tronco hacia abajo sin llegar a tocar el suelo y subir hasta la horizontal, ¡NO MORE!. Haréis 8 repeticiones a velocidad lenta.

Quando terminéis cambiáis los puestos

Ejercicio 2. Con el mismo material hacéis lo mismo pero con un **CAMBIO IMPORTANTE**, que consiste en colocar la pelvis fuera del mismo. ¡Me han dicho que al hacer este ejercicio hay que sujetar muy bien al compañero o compañera!. Igual que antes, 8 repeticiones y lentamente, please.

Contestar ahora a las siguientes preguntas en los huecos libres.

¿Alguna diferencia entre los dos ejercicios?

Si hay diferencias, ¿a qué creéis que se debe?. Juntaros con otra pareja diferentes a todas las anteriores y corriendo por la sala comentáis las conclusiones.

Material diseñado por Pedro Ángel López-Miñarro