

INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR CON EL TEXTO DEL ESTUDIANTE

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica Guajardo
ASIGNATURA	Taller Fútbol mixto
NIVEL	5° a 8° básicos
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	Sesión preventiva

INSTRUCCIONES

Objetivo: prevenir futuras lesiones provocadas por la inactividad física.

Parte inicial

❖ Activación

➤ Objetivo: lubricar las articulaciones.

➤ Tareas:

1. Movimiento articular de tobillos: mueve de tobillos en círculos hacia dentro y luego hacia fuera 10 veces por cada pierna
2. Movimiento articular de rodillas: mueve de manera conjunta tus rodillas 10 veces hacia derecha y 10 hacia izquierda.
3. Movimiento articular de caderas: abre tus piernas a la altura de tus caderas y realiza círculos, 10 hacia el lado derecho y 10 hacia el lado izquierdo.

Parte principal

❖ Desarrollo

➤ Objetivo: fortalecer las articulaciones

➤ Tareas:

1. Equilibrio anteroposterior: lleva una pierna hacia delante y luego la misma hacia atrás manteniendo el equilibrio en la pierna contraria.
2. Equilibrio en 3 ejes zona anterior: lleva una pierna a tocar tres zonas adelante manteniendo equilibrio en la pierna contraria.
3. Equilibrio en 3 ejes zona posterior: lleva una pierna a tocar tres zonas atrás manteniendo equilibrio en la pierna contraria.
4. Equilibrio eje sagital: eleva la cadera, flexiona las rodillas y abrázala con la misma mano del eje, luego mantén el equilibrio con pierna contraria y alza tu brazo hacia el techo, esa acción la repites 10 veces por brazo.
5. Equilibrio lateral: junta tus piernas y separa una de ellas elevándola de costado con la rodilla extendida, al bajar no toques el suelo y vuelve a elevar por 10 veces y cambia de pierna.
6. Equilibrio plano horizontal: lleva tus dos manos hacia el frente y una pierna hacia atrás, ambas extremidades deben quedar recta en el plano horizontal, la otra pierna debe

estar en equilibrio.

7. Equilibrio ejes cruzados: mantén el equilibrio en una pierna y con la mano contraria y leve flexión de rodilla anda tocar la punta del pie que esta apoya. Repite eso 10 ves por pierna.

MATERIAL DE APOYO

- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=J1OukSfxitY>
- ❖ mauricio.oroistica@colegio-sanandres.cl