

## CALENTAMIENTO Y EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

### Calentamiento:

Conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.



Ilustración 1. <https://www.pinterest.es>

### Efectos del calentamiento muscular:

- Aumento de la frecuencia cardíaca lo que permite llevar mayor cantidad de sangre con nutrientes y oxígeno a los músculos lo cual es fundamental para producir energía.
- Aumento en la frecuencia y amplitud de la respiración: permite incorporar mayor cantidad de oxígeno en el cuerpo el cual llega a los músculos eliminando el dióxido de carbono resultante de la respiración.
- Aumento de la temperatura muscular, hace que el trabajo de los músculos, tendones y ligamentos sea más efectivo y con menos riesgo de lesionarse.
- Fortalece los músculos, tendones y ligamentos y habilitan a las articulaciones para el movimiento.
- Mejora la capacidad de atención y concentración.

### Estiramiento:

Hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

Se inicia con estiramiento leve y se continua lentamente hasta el estiramiento progresivo, sin forzar el músculo. A partir del estiramiento leve se estira aproximadamente un centímetro más hasta sentir una tensión moderada y se sostendrá esta posición entre 10 y 15 segundos si no se siente dolor, la tensión deberá disminuir, en caso contrario es preciso relajar la postura. Si la tensión del estiramiento aumenta y el estiramiento se mantiene o causa dolor, significa que se está estirando en exceso.



Ilustración 2. <https://www.pinterest.es>

### **Acondicionamiento físico:**

Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general favorable a través de Práctica de ejercicios de estiramiento.

El acondicionamiento físico permite potencializar las capacidades físicas condicionales del ser humano (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) además de obtener los beneficios en salud que él nos aporta, entre estos beneficios encontramos: mejora del funcionamiento del sistema cardiovascular y pulmonar, fortalece el sistema osteomuscular, reduce niveles de obesidad, optimiza el estado de ánimo, contrarresta el sedentarismo y reduce los niveles de estrés, todo esto le permitirá a los funcionarios y contratistas tener una mejor calidad de vida y por ende mejorar en la realización de sus actividades siendo más eficientes en su quehacer laboral.



Ilustración 3. <https://www.freepik.es/vector-premium>

- **EJERCICIOS PARA CALENTAMIENTO**

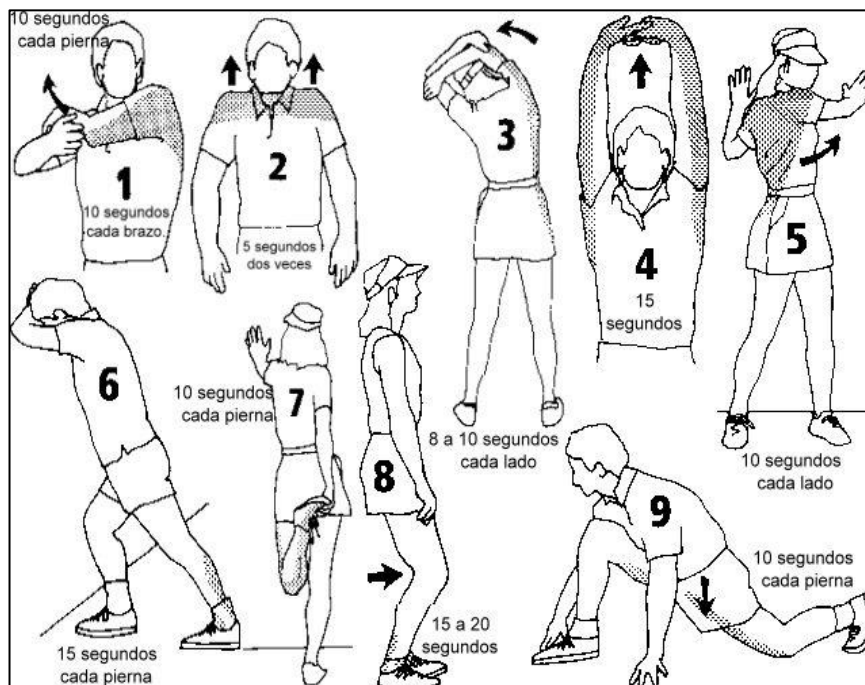


Ilustración 7. <https://www.google.com/search?q=%E2%80%A2%09EJERCICIOS+PARA+CALENTAMIENTO>

- **EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR**

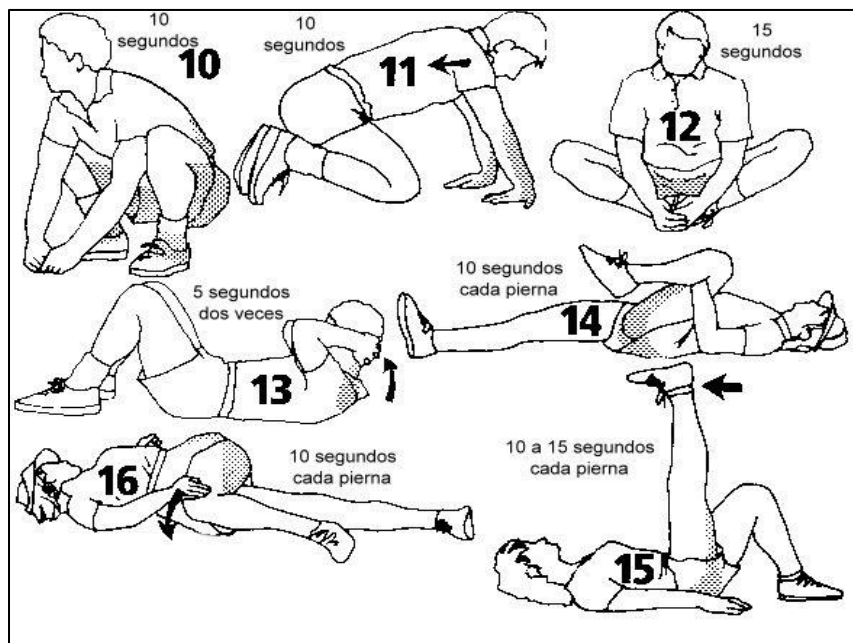


Ilustración 8. <https://www.google.com/search?q=%E2%80%A2%09EJERCICIOS+PARA+CALENTAMIENTO>



Ilustración 9. <https://www.google.com/search?q=%E2%80%A2%09EJERCICIOS+PARA+CALENTAMIENTO>

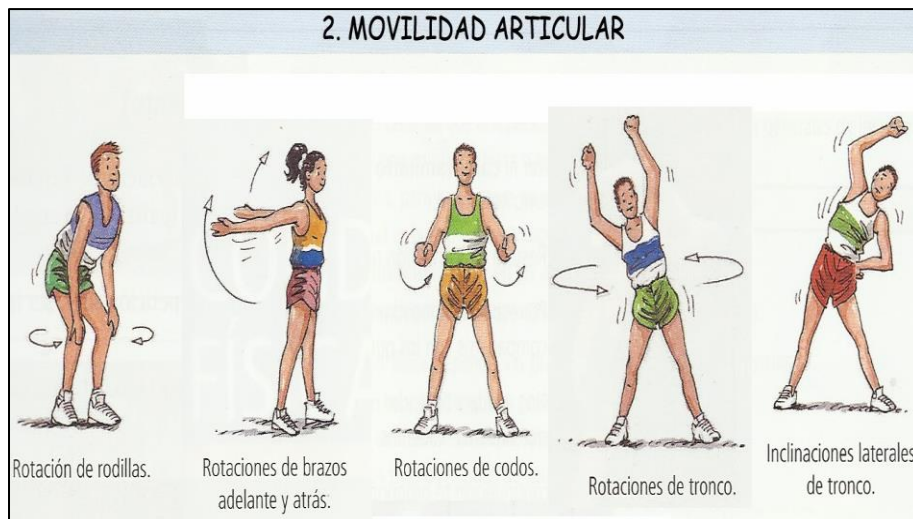


Ilustración 10. <http://edufisico365.blogspot.com/2018/09/la-activacion-corporal-el-calentamiento.html>

• **ESTIRAMIENTO PARA CUELLO**



Ilustración 11. <https://www.google.com/search?q=estiramiento+cuello>

• ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA

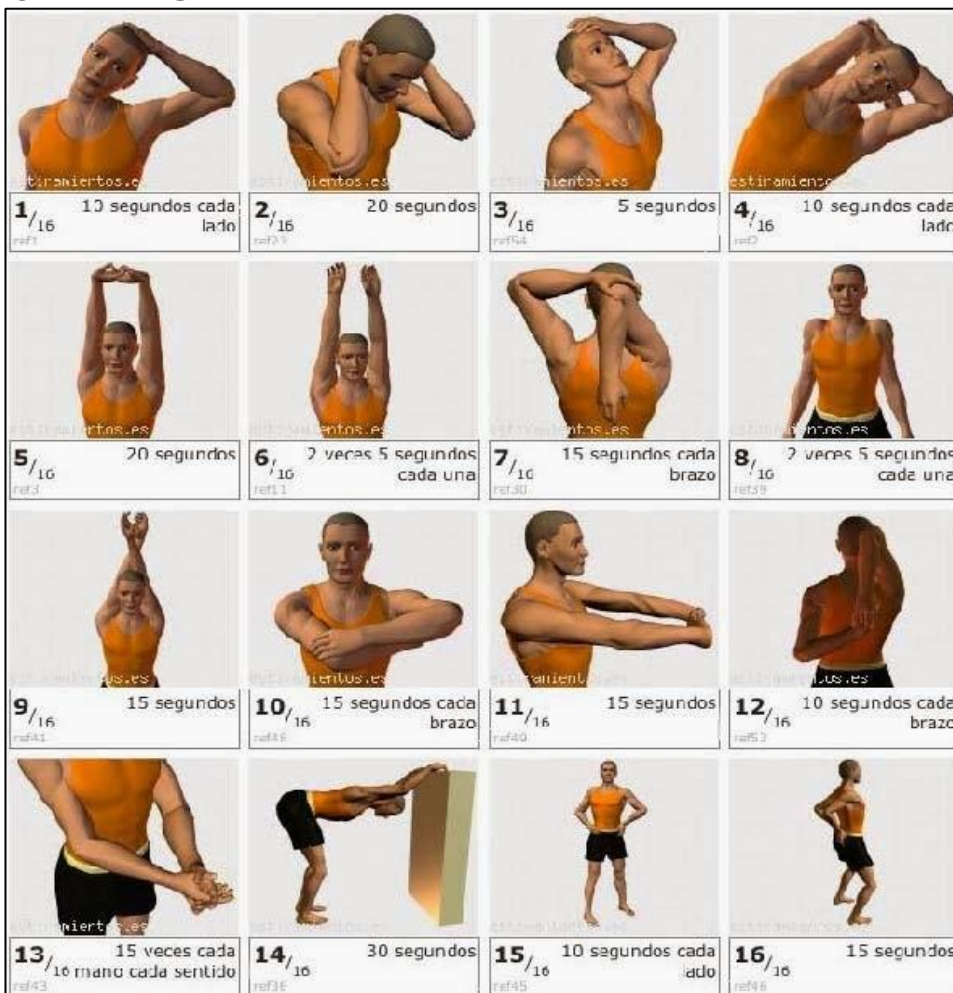


Ilustración 12. [google.com/search?q=estiramiento+cuello&tbm=isch&ved=2ahUKewjNu9CtzMLvAhVMcjABHU6MBZMQ2-cCegQIABAA&oeq=estiramiento+cuello](https://www.google.com/search?q=estiramiento+cuello&tbm=isch&ved=2ahUKewjNu9CtzMLvAhVMcjABHU6MBZMQ2-cCegQIABAA&oeq=estiramiento+cuello)

• **ESTIRAMIENTO MIEMBROS SUPERIORES**

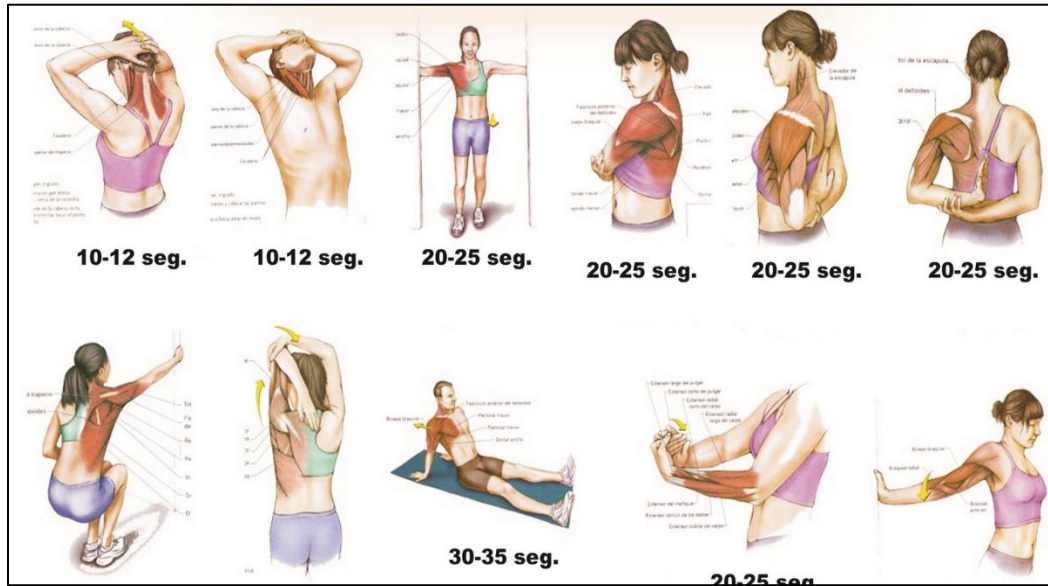


Ilustración 13. <https://co.pinterest.com/pin/496803402618142068/>

• **ESTIRAMIENTO MIEMBROS INFERIORES**



Ilustración 14. <https://www.pinterest.es/pin/313915036496878303/>

## GIMNASIA CEREBRAL



Ilustración 4. <https://www.freepik.es/vector-premium>

Ayuda a salir de la rutina, mejoran la capacidad de atención y concentración y permiten obtener un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad

## GIMNASIA CEREBRAL

"4 V3C35 3N L4 V1D4  
P454N C0545 QU3  
J4M45 T3 HUB1 3R45  
1M4G1N4D0. Y 5 1RV3N  
P4R4 54B3R QU1 3N  
35T4 CONT1G0 Y  
QU1 3N N0"

Ejercita tu cerebro

## GIMNASIA CEREBRAL



MIRA LA IMAGEN Y DI EL COLOR, NO LA PALABRA

AMARILLO AZUL NARANJA  
NEGRO ROJO VERDE  
MORADO AMARILLO ROJO  
NARANJA VERDE NEGRO  
AZUL ROJO MORADO  
VERDE AZUL NARANJA  
MARRON ROSA

INSTRUCCIONES: LA IDEA ES OXIGENAR EL CEREBRO PARA PREVENIR  
ENFERMEDADES MENTALES, ESTE EJERCICIO DEMUESTRA  
EL CONFLICTO DERECHA- IZQUIERDA

La parte derecha de tu cerebro intentara decir el color, pero la parte izquierda  
insiste en leer la palabra

Ilustración 5. <https://www.pinterest.com.mx/pin/37070261307776558/>



<p style="text-align: center;"><b>Encuentra el repetido</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>BUSCA LA PALABRA PALO</b></p> <p style="text-align: center;">BELO</p> <p>BILO PALA PELO DALO</p> <p>PELO BALO BALA</p> <p>PELO PELA PELO PILA</p> <p>PELE DELA BALO</p> <p>PILO PILA PALO PILO</p> <p style="text-align: center;">DELO</p>
<p style="text-align: center;"><a href="http://www.unidad de memoria.es">www.unidad de memoria.es</a></p>	<p style="text-align: center;">Sanpablo.com.pe</p>

<p><b>EJERCICIO 1: MARCA CON UNA CRUZ TODOS LOS TRIANGULOS COMO EL MODELO.</b></p> <p>A G <a href="http://yaestamosenquintob.blogspot.com">http://yaestamosenquintob.blogspot.com</a></p> <p>MODELO </p>	<p style="text-align: center;"><b>Coloca vocales en los espacios en blanco y descubre la frase célebre</b></p> <p>S _ b _ sc _ s _ r _ s _ lt _ d _ s _ d _ st _ nt _ s</p> <p>n _ h _ g _ s _ s _ _ mpr _ l _ m _ sm _ .</p> <p>_ lb _ rt _ _ nst _ n</p>
<p><a href="https://elrincondeaprenderblog.wordpress.com/">https://elrincondeaprenderblog.wordpress.com/</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Tuginnasiacerebral.com</b></p>

## GIMNASIA VISUAL

Los ojos son órganos que poseen gran cantidad de músculos y como todo músculo del cuerpo, necesita ejercitarse para mantener su correcto funcionamiento, la gimnasia ocular ayudará a mantener la visión o rezagar el avance de algunos padecimientos como la miopía o la aparición de la vista cansada.

Su principal objetivo es mantener ágil el órgano, además de oxigenarlo, estimular la circulación de la sangre en la retina, el humor acuoso, el humor vítreo y el líquido del cristalino, e incluso puede beneficiar la capacidad de concentración y enfoque de la mente.

Mediante este tipo de ejercicios se activarán los músculos externos tanto como los internos y lo mejor es que se pueden realizar en cualquier momento y lugar.

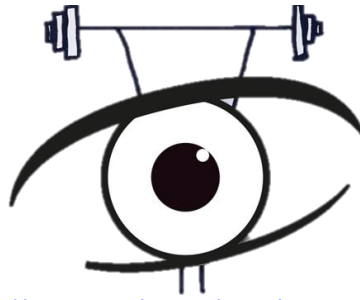


Ilustración 5. <https://www.google.com/search?q=gimnasia++visual&tbn>

La gimnasia ocular se compone de ejercicios activos y de relajación, complementando unos con los otros. Ayuda a liberar las tensiones del esfuerzo cotidiano, fortaleciendo los músculos a través masajes, movimientos y estiramientos oculares

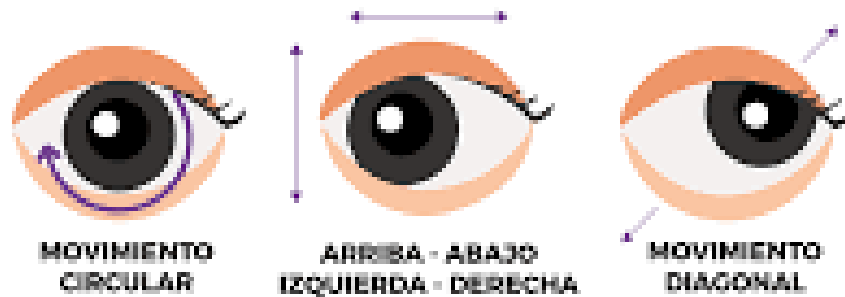


Ilustración 6. <https://www.google.com/search?q=gimnasia++visual&tbn>

### **Ejercicios activos.**

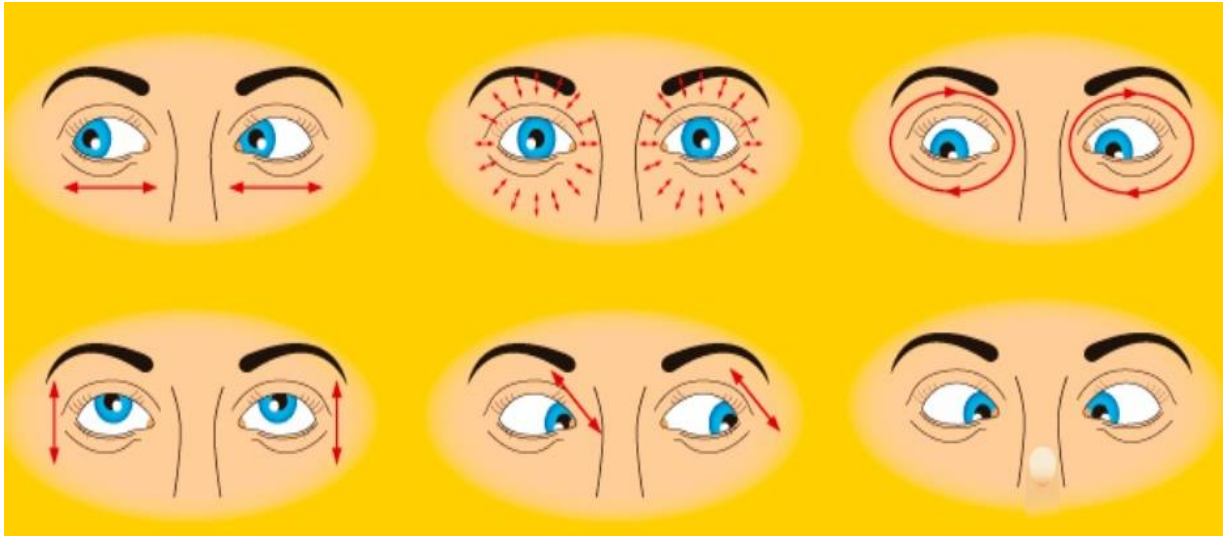
De acomodación: Se debe empezar a leer lo más cerca posible e ir alejando la lectura poco a poco hasta tener el brazo lo más estirado posible; regresar la lectura cerca de los ojos sin dejar de leer.

**Gimnasia directa**, el objetivo es que con los movimientos los músculos oculares mejoren su flexibilidad y se elimine la tensión.

Ejercicio cerca-lejos, fijar la mirada en un punto lejano y pasar a uno cercano  
Realizar movimientos horizontales, verticales, diagonales y circulares

Bizqueo

Guiño, además de ser parte de los ejercicios oculares, también ayuda a lubricar los ojos y hasta limpiarlos de cualquier basura que haya entrado.



### **Ejercicios de relajación.**

Los ojos, para mantenerse funcionando correctamente deben estar relajados, muchos padecimientos aparecen debido a la tensión que se acumula en ellos.

**Palmeo:** Se trata de frotar las palmas de las manos con el objetivo de calentarlas y colocarlas sobre los párpados, no debe haber ninguna presión, solo ayudar a que los ojos descansen.

**Masaje:** Apretar ligeramente en los laterales, sobre la ceja y bajo la ceja y sobre los pómulos actúa contra el endurecimiento de los músculos sobre todo cuando se ha pasado largo tiempo con los ojos fijos en un objeto cercano o en periodos de esfuerzo ocular y además favorece la circulación.

**Parpadeo:** Abrir y cerrar los ojos también representa un esfuerzo que deben realizar los músculos, en gran medida de los párpados depende que la vista sea buena o mala. Parpadear conscientemente y a mayor velocidad es de gran ayuda.

Practicar algunos de estos ejercicios por 10 minutos al día ayudará a fortalecer la musculatura de los ojos y evitar el progreso de errores refractivos o enfermedades, pero es muy importante tener en cuenta que la gimnasia ocular no va a devolver la visión, no eliminará la miopía o astigmatismo, pero sí mejorará la función ocular.

### **RECOMENDACIONES AL REALIZAR GIMNASIA OCULAR.**

- Mantener una postura cómoda
- Procurar estar lo más relajado posible
- La respiración debe ser natural, tranquila y profunda
- Al realizar los ejercicios, no se debe mover la cabeza, el esfuerzo debe ser de los ojos. Ponga atención en los detalles de los objetos, no haga solo movimientos mecánicos

# 1. Encuentra los 15 objetos ocultos en la juguetería



Encuentra los 15 objetos



## 2. Encuentra los 15 objetos ocultos en el laboratorio



Encuentra los 15 objetos



<https://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=18280>