

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL MONSEÑOR AGUSTÍN GUTIÉRREZ  
GUÍA DE TRABAJO

ASIGNATURA	Educación física	CURSO	Primero y segundo
DOCENTE		PERIODO	SEGUNDO
FECHA DE INICIO	17 DE ABRIL	FECHA DE TERMINACIÓN	
DESEMPEÑOS	PARA APRENDER	Practica y conoce de manera exitosa la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.	
	PARA HACER	Ejecuta a actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales. Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada	
	PARA SER	Muestra interés de manera exitosa por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.	
	PARA CONVIVIR	Comprende la importancia del trabajo en equipo y de las normas para mejorar sus relaciones interpersonales dentro de un grupo.	

### INTRODUCCION

La coordinación es de gran importancia para los niños(as), siendo esencial su presencia en el área de Educación Física. La coordinación, óculo-manual y oculo-pédica, es necesaria en el niño(a) puesto que si este no adquiere un cierto nivel de conocimiento y control de la misma no podrá desarrollar habilidades y destrezas que se le presentarán en un futuro, impidiéndole así su total desarrollo.

Algunos conceptos a tener en cuenta:

- **Coordinación sensorio-motriz.** Tiene vinculación con todos los movimientos de coordinación auditivos, visuales, cinestésico y sensoriales en general.
- **Coordinación dinámica y general.** Este tipo de coordinación hace referencia a aspectos relacionados con el equilibrio, el funcionamiento locomotor y la capacidad manipulativa.
- **Coordinación perceptivo-motriz.** Es un tipo de coordinación que hace referencia a la conciencia del espacio, del tiempo y del propio cuerpo.

### LA PREPARACIÓN FÍSICA (estiramiento y calentamiento)

(Estos ejercicios se recomiendan al iniciar y al finalizar la actividad física)

### LA MOVILIDAD ARTICULAR

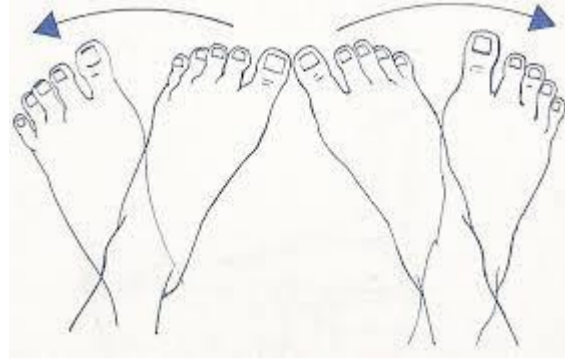
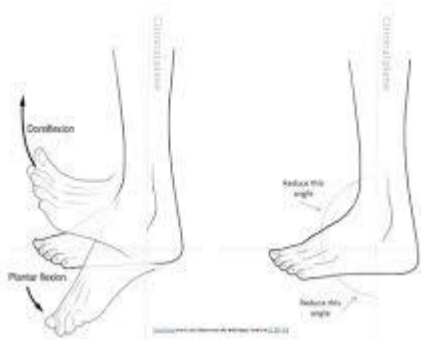
Siempre en cada inicio de sesión debemos desarrollar la movilidad articular consiste en realizar un movimiento de manera repetida en cada una de las articulaciones.

Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición. Los ejercicios de movilidad articular son esenciales para asegurar la completa preparación de los tejidos corporales ante el esfuerzo físico y son además los encargados de optimizar la parte estructural del organismo.

### MOMENTO 1

Ejercicios de estiramiento y rotación de las articulaciones: esto es para preparar el cuerpo para la actividad física y prevenir posibles lesiones de hay la importancia de realizar la misma al inicio de la clase.

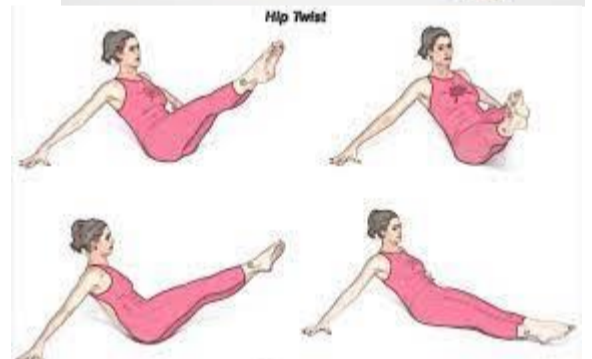
1. Plantiflexión-dorsiflexión de tobillo



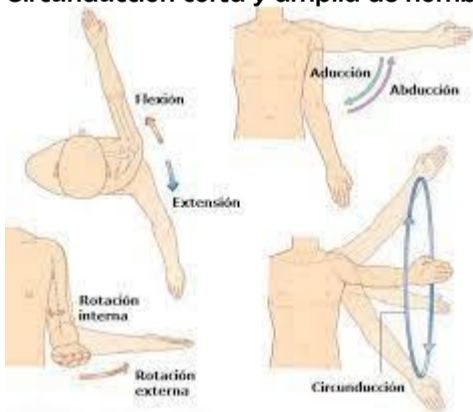
2. Flexión- extensión de rodilla



3. Giros de cadera



4. Circunducción corta y amplia de hombro

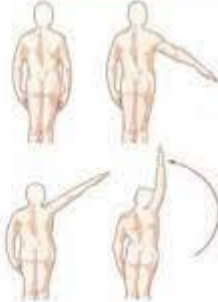


5. Abducción de brazos

## LA ABDUCCIÓN

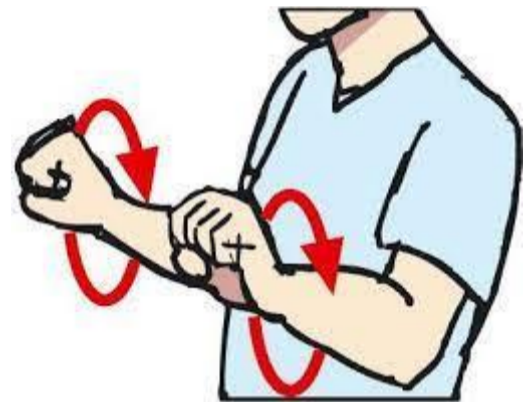
- Alcanza los 180°.
- Pasa por 3 estados:
  1. Abducción de 0° a 60°: Deltoides y supraspinoso.
  2. Abducción de 60° a 120°: trapecio y serrato mayor.
  3. Abducción de 120° a 180°: músculos paraspinales.

"La Abducción pura no es un movimiento usual"

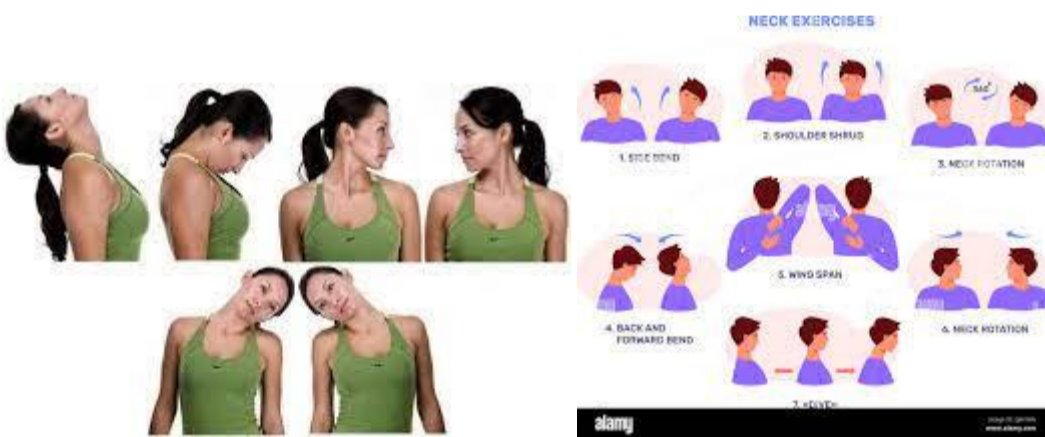


FUENTE: Fisiología Articular (Tomo 1). Kapandji. 8ta Edición. Miembro Superior

## 6. Giro de muñecas



## 7. Flexión- extensión y rotación del cuello



## MOMENTO 2

### EL CALENTAMIENTO GENERAL

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo.

El calentamiento no es por tanto una serie de ejercicios que se realizan desorganizadamente y de una manera mecánica. Cada persona tiene su punto ideal de calentamiento y éste ha de ser metódico, severo y calculado

### EJEMPLO DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

A continuación, encontramos algunos ejercicios y actividades para realizar el calentamiento

1. Carrera continua durante 5 minutos
2. Desplazamiento llevando talones a glúteos

3. Desplazamiento lento con elevación de rodillas
4. En el puesto saltos abducción y aducción de la pierna alternamente
5. En marcha realizaremos flexión y extensión de cadera
6. En el puesto elevación alterna de piernas extendidas al frente
7. Desplazamiento lateral
8. Desplazamiento perfilado
9. Títeres 30 segundos
10. Marcha con movimiento de hombros atrás y adelante
11. Desplazamiento con movimiento de brazos por encima de la cabeza
12. Marcha con movimiento de brazos cruzándolos al frente
13. Desplazamiento con gesto de cabeceo cada tres pasos

### MOMENTO 3 DESARROLLO DE ACTIVIDADES Y JUEGOS

Las siguientes actividades están orientadas a iniciar la práctica del futsal en los niños(as) conociendo sus reglas e iniciando una con una buena fundamentación que permita unos óptimos resultados en el desarrollo social, emocional y físico de los niños(as)

#### **REGLAS**

**Estas se deben dar a conocer y aplicar durante las prácticas**

Superficie de juego (Regla 1)

- Lisa, no abrasiva (puede admitirse el césped artificial para competiciones nacionales)
- Dimensiones: 25 a 42 m de longitud y 16 a 25 de anchura
- Punto de penalti a 6 m
- Segundo punto de penalti a 10 m
- Las porterías son porterías de balonmano: 2m x 3m

Balón (Regla 2)

El balón bota poco: al soltarlo desde una altura de 2 m, no puede botar a más de 65 cm ni a menos de 50 cm.

Número de jugadores (Regla 3)

- 5 jugadores sobre el terreno de juego, uno de ellos un portero
- 7 suplentes en competiciones oficiales
- Número de sustituciones (o cambios ilimitados durante un partido)
- Un jugador sustituido se convierte en suplente
- Una sustitución podrá realizarse siempre, esté o no el balón en juego
- Si un jugador es expulsado, el equipo juega con 4 durante 2 mn, salvo si su equipo recibe un gol antes de que transcurran dos minutos

Árbitros (Reglas 5 y 6)

- Cada partido se juega bajo el control de 2 árbitros
- Se podrá designar a un tercer árbitro y un cronometrador

Duración del partido (Regla 7)

- El partido está formado por 2 períodos de 20 mn de juego efectivo cada uno
- Todas las interrupciones de juego se descuentan (el cronómetro se detiene)
- 1 mn de tiempo muerto por equipo y por período
- La pausa del medio tiempo no puede exceder 15 mn
- El cronometrador determinará con una señal acústica el fin de cada periodo
- Si el balón ya ha sido pateado hacia una de las metas, los árbitros esperarán a que finalice el lanzamiento efectuado.

Fuera de juego (Regla 11)

En el futsal no existe la infracción del fuera de juego.

Faltas e incorrecciones (Regla 12)

Idénticas al fútbol, exceptuando la concesión de un tiro libre indirecto al equipo adversario si un guardameta:

- controla el balón con las manos o los pies en su propia mitad de la superficie de juego durante más de cuatro segundos
- tras jugar el balón, lo vuelve a tocar en su propia mitad de la superficie de juego tras el pase voluntario de un compañero, sin que el balón haya sido jugado o tocado por un adversario.

### Tiros libres (Regla 13)

- Deben jugarse en 4 segundos
- Los adversarios tienen que estar a 5 m
- Cuando un equipo haya acumulado 5 faltas en un período (sancionadas con un tiro libre directo), a partir de la sexta falta se concederán tiros libres directos sin barrera a 10 m o menos de la portería adversaria
- El jugador que ejecute el tiro libre sin barrera no puede pasar el balón a otro jugador y debe tirar directamente a portería.

### Tiro penal (Regla 14)

Idéntico al fútbol, excepto que el balón se coloca a 6 m

### Saque de banda (Regla 15)

- Se efectúa exclusivamente con el pie, en 4 segundos
- Los adversarios tienen que estar a 5 m

### Saque de meta (Regla 16)

- Cuando el balón salga de fondo, el portero debe poner el balón en juego con la mano
- No puede marcarse directamente un gol tras saque de meta
- Si el balón está en juego y el guardameta toca el balón por segunda vez antes de que éste haya tocado a un adversario (excepto si éste ha tocado involuntariamente a otro jugador de su equipo), se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario

### Saque de esquina (Regla 17)

Idéntico al fútbol, excepto:

- El saque de esquina debe ejecutarse en 4 segundos
- Los adversarios tienen que estar a 5 m

## EJERCICIOS Y FUNDAMENTACION

### 1. EL PASE:

#### Explicación:

El pase es el primer eslabón del juego ofensivo. Para ejecutarlo correctamente, es indispensable mantener la concentración mental y el equilibrio corporal.

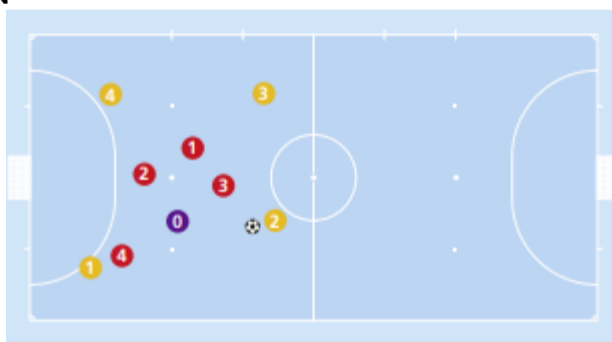
Para mejorar esta parte se debe disponer de balones suficientes y puede desarrollarse por parejas o por grupos, consiste en pegarle con el pie al balón para que llegue al compañero, este lo debe parar con el pie y pegarle en dirección al compañero. El pase debe ser lo más preciso posible, se puede variar la distancia para que se aprenda a calcular la fuerza para que llegue correctamente al compañero. (ni muy fuerte ni muy suave)

Se pueden hacer con desplazamientos

#### Desarrollo:

El jugador del centro devuelve alternativamente el balón que le envían sus compañeros, primero desde una banda y luego, rápidamente, desde la otra. Se utilizan las dos piernas. Cada 20 pases, sale del centro a la banda y entra otro compañero. Cada jugador de la banda, cada vez que pasa el balón al centro, cambia con su otro compañero de banda para participar alternativamente.

### 2. POSESIÓN DEL BALÓN



#### Desarrollo:

Se juega en medio campo, con libertad para moverse dentro del mismo. El equipo atacante, juega con un comodín y tiene que mantener la posesión hasta llegar a 20 pases. Si el equipo defensor le quita el balón, se cambian los roles. El comodín siempre va con el equipo que ataca. Si se llegan a los 20 pases sin que les quiten el balón, el equipo defensor tiene que hacer 5 flexiones y reanuda el juego el equipo que no perdió el balón.

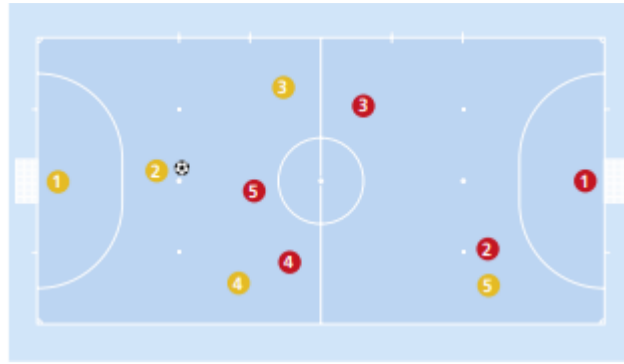
#### Variantes:

Se puede jugar con número de toques libre para cada jugador o con 2 toques solamente o, incluso, con un solo toque.

#### Coaching points:

- Que el jugador levante la cabeza antes de recibir el balón, para ver los movimientos de sus compañeros
- Incidir en los desmarques de apoyo de los compañeros para facilitar el pase

### 3. ATAQUE CON NÚMERO DE PASES



Desarrollo:

Partido real en todo el campo. Las normas son las siguientes: el equipo atacante tiene que jugar como máximo a dos toques en su mitad del campo y juego libre en la otra mitad.

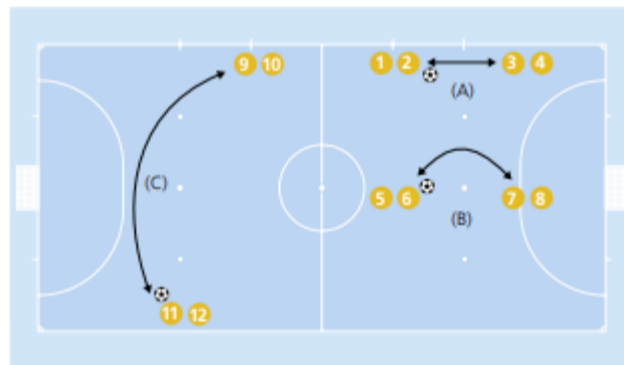
Variantes:

Dependiendo del objetivo a trabajar, se pueden modificar las reglas, jugando a un toque en su mitad del campo y libre en la otra o libre en su mitad y dos toques en la otra, etc.

Coaching points:

Recordar constantemente en voz alta el número de toques en cada zona de la cancha

### 4. EL CONTROL



Explicación:

La realización de un buen control nos asegura la posesión del balón y nos ayuda a iniciar la siguiente acción con mayor rapidez y eficiencia. Para ejecutar un buen control, sea del tipo que sea, tenemos que disminuir la velocidad del balón, por lo que será necesario que la parte de nuestro cuerpo con la que controlemos el balón no esté rígida en el momento del contacto.

Desarrollo:

Se diseña un circuito con tres estaciones (A) - (C): En el (A), los jugadores se pasan el balón raso para realizar el control con la planta del pie. En el (B), el pase es elevado, aunque cercano, por lo que el control se hará con el pecho, muslo o pie, según convenga en cada caso. En el (C), al ser la distancia mayor, el control se realizará con el pecho, planta o interior del pie, dependiendo si el pase es raso o elevado, lento o rápido. Cada jugador, una vez realizado el gesto, le deja el turno a su otro compañero de posición. Cada 5 minutos, cambio de estación. Se realiza con ambas piernas.

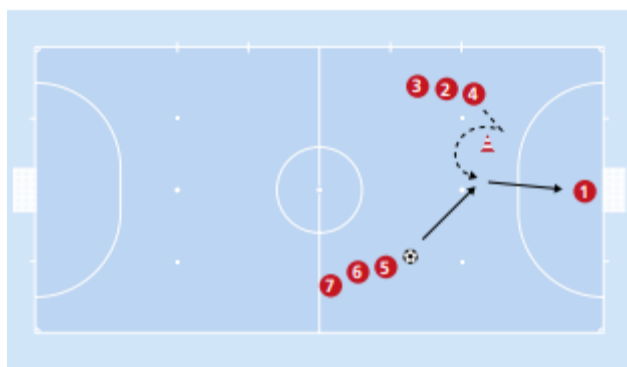
Variantes:

En la estación (C) se puede incluir la finalización, para asemejarlo a una acción real.

Coaching points:

- Que la parte del cuerpo con la que se haga el control tiene que amortiguar la velocidad del balón, por lo que tiene que retroceder un poco
- Que el jugador se acostumbre a mirar a ambos lados antes de recibir el balón.

### 5. CONTROL ORIENTADO



**Desarrollo:**

En una banda, un jugador pasa fuerte y raso el balón; en la otra banda, un jugador realiza una finta al cono y se anticipa a la trayectoria del balón, realizando un control orientado hacia la portería para disparar. Cada jugador, después de realizar su acción, cambia al otro grupo. Conviene realizar este ejercicio por los dos lados del campo para utilizar las dos piernas.

**Variantes:**

En lugar del cono se puede poner un defensor que primero hace “sombra”, después defiende pasivamente y, por último, defiende activamente.

**Coaching points:**

- El jugador que va a realizar el control orientado lo tiene que iniciar cuando su defensor le haya perdido el contacto visual
- Sincronizar la potencia del pase del compañero con la velocidad y dirección del que va a hacer el control orientado.

## 6. LA CONDUCCIÓN



**Explicación:**

En la conducción, con cualquier superficie que se realice, lo más importante es que el balón sea un apéndice del pie, de modo que la vista no se centre en el balón, sino en lo que ocurre en el juego. De este modo, al tener un amplio campo visual, la decisión táctica que se tome será mucho más efectiva que si reducimos el campo visual al balón.

**Desarrollo:**

Cada jugador con un balón se desplaza a lo largo de las líneas del campo. Si se encuentra con otro compañero de frente, se gira y continúa conduciendo.

**Variantes:**

Dentro de la cancha, el entrenador va indicando mediante gestos (sin hablar) con qué pierna y con qué parte del pie tienen que conducir los jugadores. De este modo el jugador conduce y, al mismo tiempo, tiene que levantar la cabeza para observar las indicaciones del entrenador.

**Coaching points:**

- Que el jugador tenga campo visual amplio (no mirar el balón continuamente)
- Que el balón no se separe del pie

## 7. EL REGATE



#### Explicación:

El regate es un recurso muy útil en el fútbol sala, pues rompe cualquier organización defensiva y crea superioridad numérica. Es la acción técnica más impredecible, creando dudas e inseguridad al rival.

#### Desarrollo:

Dos equipos sentados en el suelo, uno en cada banda de la cancha. El entrenador, en el centro con el balón, dice un número y deja el balón en el suelo. Un jugador de cada banda sale corriendo hacia el balón y quien lo coja primero es el atacante mientras que el otro jugador se convierte en defensa. A partir de ese momento, se debe regatear para llegar a portería y disparar a gol.

#### Variantes:

- Se puede poner un tiempo límite para finalizar. Si se agota y no ha disparado a portería, se anula el ejercicio y se vuelve a empezar con otra pareja de jugadores
- Este ejercicio se puede hacer en las dos porterías al mismo tiempo para que los jugadores no estén mucho tiempo parados

#### Coaching points:

- Incidir que el jugador siga los tres pasos: Ganar el balón orientar el cuerpo - realizar el regate
- Nada más finalizar la jugada, tienen que abandonar rápidamente la pista por el fondo para hacer dinámico el ejercicio

### 8. REGATE CONTRA DOS DEFENSORES



#### Desarrollo:

Un atacante desde el centro intenta llegar a la portería para finalizar y se tiene que enfrentar a dos defensores. Cuando acaba el ejercicio, se cambian los defensores y el atacante por los jugadores que están fuera de la pista. Cada cierto tiempo, los atacantes pasan a defensores y éstos a atacantes, para que todos practiquen el regate.

#### Variantes:

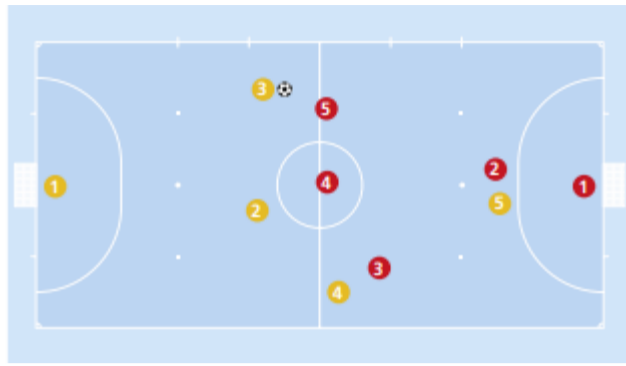
- Se puede poner un tiempo límite para finalizar
- Se puede hacer simultáneamente en la otra media pista para que los jugadores no estén mucho tiempo parados

#### Coaching points:

- Que el jugador realice esta acción en el centro de la cancha, pues así tiene más espacios libres para desbordar por las banderas
- Que el atacante no dé la espalda a ninguno de los dos defensores, excepto cuando los haya desbordado

### 9. REGATE EN JUEGO REAL





Desarrollo:

Partido normal, pero con la regla de que no vale el gol si previamente no ha habido un regate.

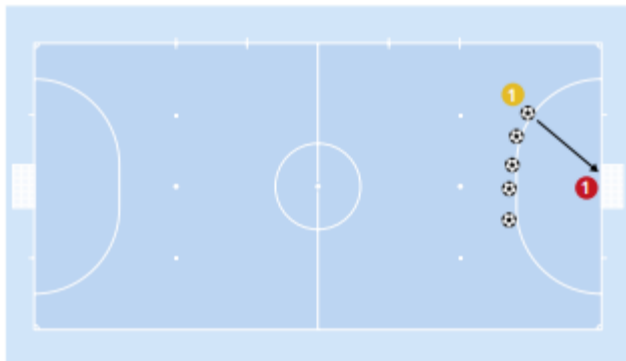
Variantes:

- Se puede poner la norma que cada regate donde se cree superioridad numérica vale por un gol, sea la zona donde sea
- Para potenciar el regate en la zona de finalización, se puede poner la norma que el regate en nuestra mitad del campo no vale gol y cada regate en la mitad ofensiva vale un gol

Coaching points:

- Incidir en la finta previa para que el defensor pierda el equilibrio y resulte más fácil regatearle
- Recordar en voz alta las zonas de la cancha donde es peligroso, neutro o necesario el regate

## 10. EL TIRO



Explicación:

El tiro o disparo a gol es la culminación del juego ofensivo y la acción técnica más decisiva a la hora de establecer un resultado positivo en el partido.

Desarrollo:

Se ponen varios balones al borde del área. Un jugador tiene que disparar todos los balones a la portería en el menor tiempo posible. Cuando acaba, entra otro jugador. Se puede hacer simultáneamente en la otra portería. Cuidado con hacer este ejercicio al final del entrenamiento, pues puede ocasionar sobrecargas o roturas musculares.

Variantes:

- La primera ronda se hace con una pierna y la siguiente con la otra
- Se puede poner un límite de tiempo para la ejecución de todos los disparos

Coaching points:

- Vigilar que el "armado" de la pierna sea corto
- Orientar el cuerpo antes de llegar a cada balón (en la trayectoria)

## 11. ESQUINAS



Desarrollo:

Dos porterías en medio campo. Balones y jugadores en las 4 esquinas. Un portero en cada portería. El jugador que está en el medio se mueve y cambia de dirección según le apetezca y el jugador de la banda a la que se aproxima le pasa el balón para que aquél dispare. Debe haber varios balones en cada esquina para que el ejercicio tenga continuidad e intensidad. Cada 10 disparos se cambia el jugador del centro por uno de la banda.

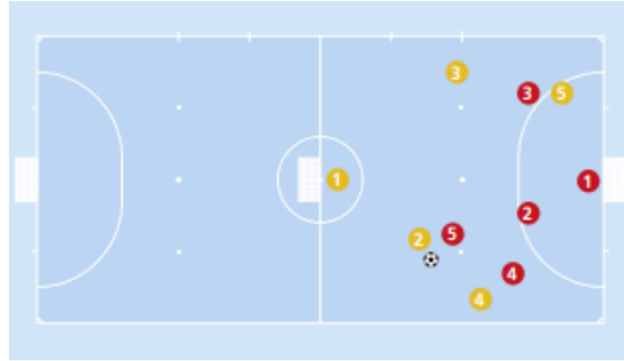
Variantes:

Se puede poner un jugador defendiendo al atacante para que el engaño y el disparo sean más reales.

Coaching points:

- Vigilar la orientación del cuerpo en los disparos
- Coordinar la potencia del pase con la velocidad del jugador que va a disparar

## 12. JUEGO REAL



Desarrollo:

Juego real en media pista con dos porterías. Al estar muy cerca las porterías, aumenta la frecuencia de los disparos.

Variantes:

- Se puede poner la norma de disparar antes de que el equipo realice 7 pases
- También se puede poner la norma de disparar antes de que se cumplan 10 segundos de posesión del balón

Coaching points:

- Que el jugador no dispare en estático, sino viniendo en carrera
- Seleccionar el disparo (no hacerlo contra el rival)

## MOMENTO 4

PARA FINALIZAR FALTANDO UNOS 10 A 15 MINUTOS SE DA POR FINALIZADA LA ACTIVIDAD Y SE REALIZAN EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA

El estiramiento funciona mejor cuando se realiza antes y después de la actividad física. Por ejemplo, si su hijo juega al fútbol, asegúrese de hacer ejercicios de estiramiento en el campo antes y después del juego. Esto ayudará a flexibilizar el cuerpo y evitar lesiones.

### 1. PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

- Haga que el niño(a) se pare derecho y pídale que evite doblar las rodillas.
- Dile que levante las manos y luego muévalas hacia adelante hasta que toquen el suelo.
- Debe haber una amplia distancia entre las piernas y las manos.
- Asegúrese de que su espalda esté estirada y su mirada fija en los dedos de los pies durante al menos diez segundos.

### 2. POSE DE COBRA

- Pídale a su hijo que comience con la postura del perro hacia abajo.
- Luego dile que doble los codos y caiga al suelo.
- Ahora haga que levante el pecho hacia adelante y hacia arriba, con el cuello sobresaliendo y mantenga esta posición durante unos cinco segundos.
- Haz que repita los pasos dos y tres seguidos.
- 

### 3. POSE DE VIRABHADRASANA II O WARRIOR 2

- Pídale a su hijo que estire las piernas en un ángulo amplio y cómodo que se extienda más allá de las caderas.
- Ahora dígame que gire los dedos del pie izquierdo hacia adentro y los dedos del pie derecho hacia afuera, de modo que el pie derecho esté a noventa grados de su cuerpo.
- Después de esto, ella necesita levantar ambas manos hasta que estén paralelas al piso.

- Ahora necesita doblar la rodilla derecha hasta el punto en que sus dedos delanteros aún sean visibles desde su punto de vista y permanecer en esta posición durante diez segundos.
- Lo mismo se puede realizar con las piernas opuestas.

#### **4. VRIKŠASANA O POSE DE ÁRBOL**

- Pídale que inserte su pie derecho firmemente en el suelo mientras levanta suavemente su rodilla izquierda hacia la cintura.
- Ahora haga que mueva suavemente su pierna levantada hacia la izquierda y coloque la planta del pie izquierdo en la parte superior derecha del muslo.
- Dígale que junte ambas manos y levante los codos, de modo que sus antebrazos estén paralelos al suelo.
- Deje que permanezca en esta posición durante unos diez segundos y luego repita con la otra pierna.

#### **5. POSE DE CAMELLO**

- Pídale a su hijo que se arrodille con suficiente espacio entre sus piernas.
- Dile que coloque ambas manos sobre su espalda baja.
- Las manos se pueden usar para empujar suavemente la espalda hacia adelante y la cabeza se mueve hacia atrás como calentamiento.
- Ahora pídale que regresen suavemente y hasta que pueda sostener firmemente sus tobillos con las manos.

#### **6. TOQUES DEL DEDO DEL PIE**

- Haga que su hijo se sienta en el suelo con las piernas estiradas al frente y la espalda perpendicular al piso.
- Dile que extienda ambos brazos hacia la punta de los dedos de los pies.
- Una vez que llegue a la punta, dígale que mantenga la posición durante al menos 10 segundos.
- Déjala soltar y volver a la posición original.

#### **7. LA POSTURA DE LA RUEDA**

- Pídale a su hijo que se acueste con las rodillas dobladas y el tobillo doblado junto a la nalga.
- Dile que coloque sus palmas debajo del hombro.
- Ahora haz que se levante del suelo con la ayuda de su palma y sus tobillos.
- Esto puede ser difícil para algunos y también puede usar la coronilla de su cabeza como apoyo.

#### **8. MECEDORA**

- Pídale a su hija que se coloque paralela al suelo en una posición de cara al suelo. Esto puede hacerse hacia abajo utilizando los antebrazos como soporte en la parte delantera y los dedos de los pies en la parte inferior.
- Asegúrese de que ni su cabeza ni sus glúteos estén levantados, y que todo su cuerpo debe ser una línea recta.
- Haz que realice un movimiento de balanceo con la ayuda de los dedos de los pies.
- Déjala hacer esto durante diez segundos y luego déjala descansar.
- 

Veamos algunos estiramientos dinámicos junto con actividades de flexibilidad para niños que son buenas para la salud:

#### **1. Estiramiento del alfabeto**

Esto funciona bien en un grupo de doce niños o más. Divida a los niños en tres grupos de cuatro niños. Entregue un alfabeto secreto a cada grupo que deben hacer solo usando sus cuerpos. Se les permite sentarse o pararse mientras combinan sus cuerpos para hacer un alfabeto. ¡El equipo que hace el mejor alfabeto y puede ser adivinado por el otro equipo gana!

## **2. Limbo**

Dos niños deben sostener un poste a la altura de los hombros. El objetivo para los otros niños es pasar por debajo del poste sin tocarlo. Si todos los niños pasan, el poste se mantiene a una altura más baja, y los otros niños deben pasar por debajo del poste nuevamente. Esto continúa hasta que solo un niño logra cruzar el poste sin tocarlo.

## **3. Desafío de imagen espejo**

Pon a dos niños cara a cara y haz que se imiten. ¡El que puede girar y estirar más gana!

## **4. Primavera humana**

Los niños están obligados a pararse cara a cara y luego se caen uno hacia el otro. Deben evitar caerse usando la palma del otro niño para apoyarse usando su propia palma. Para aumentar la dificultad, aumente la distancia entre los niños.

## **¿Cuáles son los beneficios de hacer estiramientos?**

- Los estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicios de estiramiento como el yoga, ayudó a mejorar la capacidad de atención de los niños.
- El estiramiento, cuando se combina con cardio, puede ayudar a aumentar la circulación sanguínea.
- Los estudios han demostrado que los ejercicios de estiramiento sostenidos, cuando se realizan regularmente, pueden ayudar a los niños con parálisis cerebral a mejorar su rango de movimiento.
- Hacer ejercicios de estiramiento regulares (junto con una nutrición adecuada) puede ayudar a que los niños(as) crezcan más.
- El estiramiento puede ayudar a mejorar la postura y alivia el dolor de espalda crónico de los niños(as).
- A medida que el niño(a) se estresa, sus músculos se tensarán, lo que puede provocar dolor crónico en los hombros, el cuello y la cabeza. Estirarse ayuda a aliviar esa tensión.