

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	2023
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)

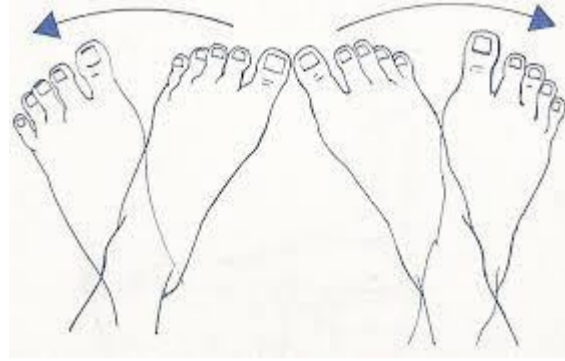
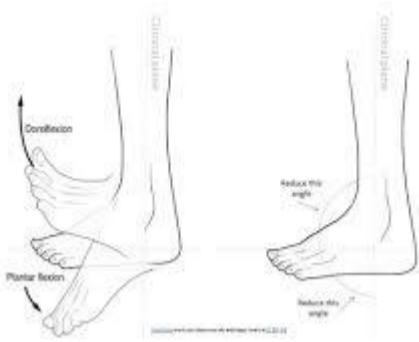
LA MOVILIDAD ARTICULAR

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 ahí la importancia de realizar la misma al inicio de la clase.

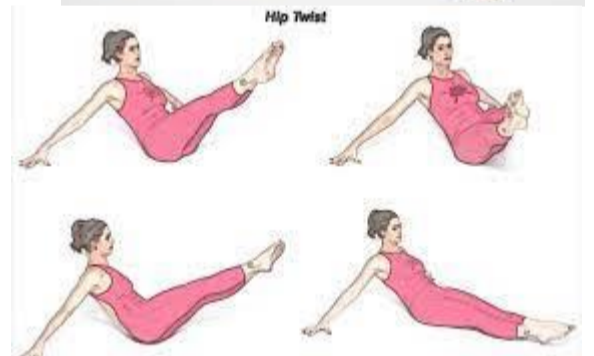
1. Plantiflexion-dorsiflexion de tobillo



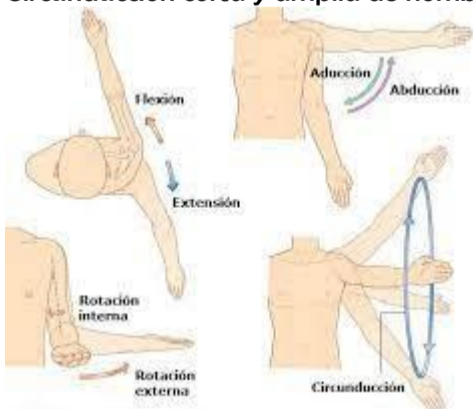
2. Flexion- extensión de rodilla



3. Giros de cadera



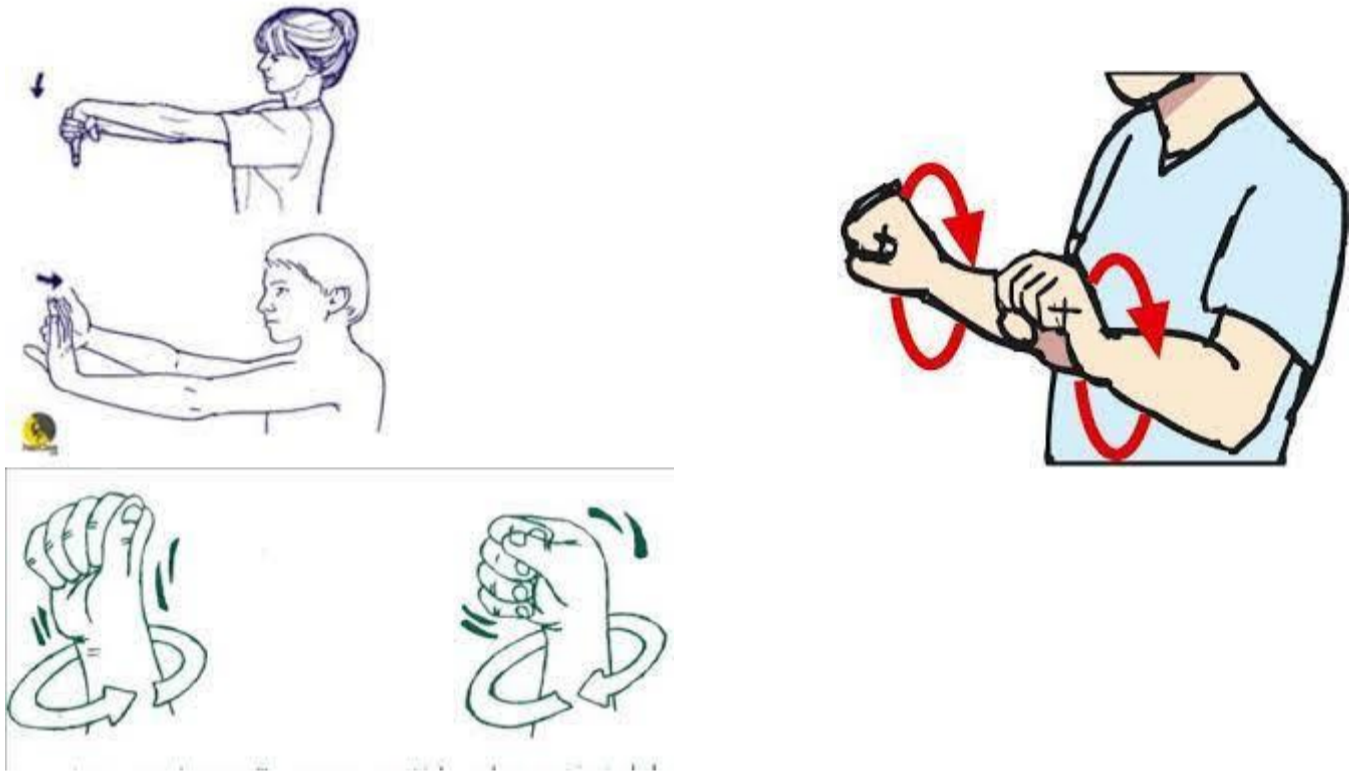
4. Circunducción corta y amplia de hombro



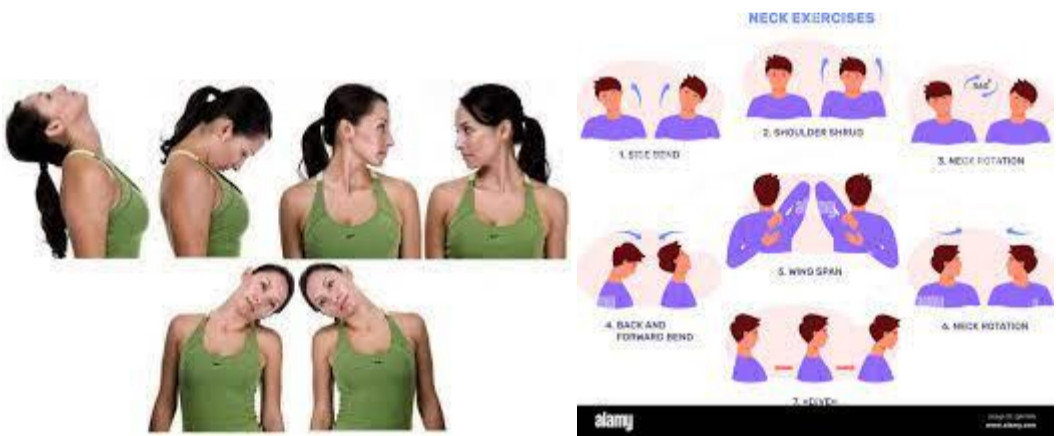
5. Abducción de brazos



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

(los siguientes juegos y dinámicas están orientados a mejorar la coordinación y la actividad física queda a discreción del docente determinar los que desee ejecutar según las necesidades de los estudiantes)

1. EL COJO.

Recursos:

Patio o polideportivo, un pañuelo.

Desarrollo:

Se elige a un alumno/a que será el cojo al que se le entrega un pañuelo. El cojo, desplazándose a la pata coja, persigue a los demás con objeto de tocarles con el pañuelo. El alumno alcanzado pasa a ser cojo.

Reglas: No pueden salirse de los límites fijados.

Variantes:

Dependiendo del número de alumnos quizás resulte más conveniente formar dos grupos distintos, con objeto de hacer más intensa la intervención de todos en el juego.

2. STOP POR EQUIPOS.

Recursos:

Patio o polideportivo, una tiza y un cronometro.

Desarrollo:

Se dividen en dos grupos (A y B) el número de alumnos y por sorteo se determina qué equipo es perseguidor y qué equipo es perseguido. Posteriormente se cambian los papeles. Se coloca el equipo perseguidor en el círculo central y el perseguido en el resto del campo. Se pone el cronometro en funcionamiento y se inicia el juego.

Los alumnos que persiguen tratan de tocar a los perseguidos. Cuando esto ocurra les gritan STOP y los paralizan. Los paralizados pueden volver a jugar al ser tocados por compañeros libres con la frase LIBRE STOP. Termina el juego y se para el cronometro cuando todos han sido paralizados.

Se cambian los papeles y se recomienza el juego.

Reglas:

No es válido atravesar el círculo central ni salirse de los límites fijados.

Variantes:

Puede cambiarse la manera de liberar a los compañeros paralizados.

Observaciones:

Delimitar el campo de juego atendiendo al número de alumnos.

3. AGUA FUEGO Y AIRE.

Recursos:

Patio o polideportivo.

Desarrollo:

Los alumnos/as se disponen libremente por el patio y en carrera suave se van desplazando mientras atienden las órdenes del maestro. Al grito de AGUA los alumnos deben pararse lo más rápidamente que puedan; al grito de FUEGO deben sentarse y al grito de AIRE deben tumbarse.

Normalmente se señalan los alumnos que se han confundido al ejecutar las órdenes y se sigue jugando hasta que el motivo del juego (calentamiento) se haya cumplido.

Reglas:

No se debe empujar a los compañeros.

Variantes:

Se puede utilizar como variante la eliminación de los alumnos que se confundan.

4. EN CÁMARA LENTA

Dinámica

La educadora docente o un alumno, pueden dirigir la actividad. El grupo se coloca al fondo del salón. Cuando el que dirige da la señal: ¡ya!, los niños empiezan a avanzar, lo más lento que puedan, hacia la pared del otro extremo del salón, simulando que van corriendo a gran velocidad, El conductor vigila que ningún jugador se quede quieto; si es el caso, lo regresa a iniciar la acción. El líder les dice cuando acelerar su carrera.

Otras acciones: Avanzar botando una pelota. Simular andar en la bicicleta.

Simular que están barriendo.

Simular que están nadando.

Imitar los movimientos de algunos animales: mariposas, aves, elefantes, etc.

Orientaciones: Antes de dar la señal para iniciar, explicar la acción a realizar. Solicitar que lo hagan rápido o lento.

Indicar que cuando se camina lento hay que exagerar los movimientos.

5. HAGAMOS PASITOS Y PASOS LARGOS

Dinámica

Marcar una zona dentro del salón, la cual los alumnos recorrerán haciendo pasos largos y pasos cortos.

- ¿Cuántos pasitos son necesarios para llegar hasta el otro lado?
- Si hacemos pasotes, ¿cuántos calculamos hacer?
- Vamos a combinar pasos cortos y pasos largos.
- Ahora en lateral derecha.
- Ahora en lateral izquierda. Cuando hacemos pasitos hay que hacer ruido y pisadas fuertes.
- Cuando hacemos pasos largos debe ser en silencio.
- ¿Cómo movemos nuestros brazos en los pasitos cortos y cómo en los pasos largos?

Orientaciones:

- Promover la iniciativa de los niños al momento en que calculan sus pasos.
- Permitir recorridos previos para que los niños se percaten de sus posibilidades.
- Combinar la forma de respirar al momento de hacer los pasos.
- Se recomienda fomentar que los niños inhalen y exhalen por la nariz.

6. SOMOS MUÑECOS

Dinámica

Se puede iniciar desde que los niños están sentados:

- Los niños, como si fueran muñecos, se van levantando lentamente hasta ponerse de pie.
- Bailan algún ritmo. Cuando se detiene la música, los muñecos nuevamente se van a sentar lentamente, como si se estuvieran derritiendo:
- Primero aflojan la cabeza.
- Luego los hombros.
- Ahora los brazos.
- Después la cadera. Quedan sentados.

Se podrán empezar las secuencias desde las siguientes posiciones:

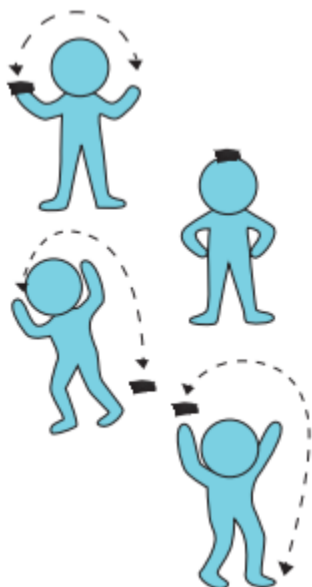
- Acostados boca arriba.
- Acostados boca abajo.
- Acostados de costado.
- En cuadrupedia.

Orientaciones:

- Antes de dar la señal para iniciar, explicar la acción a realizar.
- Solicitar que lo hagan rápido o lento.
- Indicar que cuando se camina lento hay que exagerar los movimientos.

7. JUGAMOS A...

Dinámica:



Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón. Cada niño contará con una almohadilla o pelota suave.

Acciones:

- Lanzar la almohadilla o pelota y atraparlo con una y otra mano.
- Caminar con la almohadilla o pelota en la cabeza, dar giros y pequeños saltos.
- Lanzarlo y detenerlo en el pie.
- Lanzarlo y golpearlo con la cadera, a uno y otro lado.
- Controlarlo con una rodilla, luego con la otra.
- Lanzarla jugando por grupos de dos, tres o más integrantes
- Aumentar la distancia entre los lanzamientos atrapando con las dos manos y después con una sola alternando derecha e izquierda.

8. LA HORMIGA MOVEDIZA

Edades: desde los 6 años en adelante

Materiales: sillas, mesas, cajas u otros objetos que puedan actuar de obstáculos.

Desarrollo de juego: se colocan los niños formando una fila. Aquel niño que se coloque en primer lugar, será la reina. Uno de los niños es separado del resto pues será quien cumpla el rol de oso hormiguero.

El resto de las hormigas, deberán seguir a la hormiga reina e imitar sus movimientos. Mientras avanzan las hormigas se encontrarán con diferentes obstáculos que deberán atravesar: sillas, mesas, cajas, etc. Los movimientos deben ser rápidos, lentos y combinados.

Mientras tanto, el oso hormiguero, sabe de su escondite y se dispone a observar a las hormigas. Aquella hormiga que no realice los movimientos como lo hace la reina, podrá ser capturado por el oso hormiguero y enviado al hormiguero (es decir, quedará fuera del juego).

El juego finaliza cuando la hormiga reina solo quede con 3 de sus mejores hormigas.

9. EL GUSANO CON FUERZA

Edades: desde los 6 en adelante

Participantes: hasta 15 niños/as.

Materiales necesarios: una "varita mágica" (se puede confeccionar con una rama) y un reproductor de música. Además, se necesitarán sillas o cajas de cartón (de preferencia grandes)

Desarrollo del juego: se divide a los niños en dos grupos, unos serán los gusanos, mientras que los otros serán los pajarillos.

El docente o coordinador será el mago. Los niños se encuentran distribuidos por todo el salón o aula de clases, sabiendo que los gusanos son los cazados y los pájaros, los cazadores. Sin embargo, tras la señal de la docente y con ayuda de su varita mágica, podrá convertir a los gusanos en *súper gusanos* con una fuerza descomunal, pasando estos ser los cazadores y los pájaros los cazados. Cuando uno de los pájaros o gusanos es cazado, deberá ser llevado a un nido (caja o sillas) en donde deberán permanecer hasta que alguien de su mismo equipo le rescate.

El rescate

Solo los gusanos forzudos pueden ser rescatados por otro gusano, mientras que los pájaros solo podrán ser rescatados por otro pájaro.

Además, cada gusano forzudo o pájaro podrá hacerlo cuando se encuentre en la posición de cazador y nunca de cazado. Por último, cada gusano o pájaro podrá rescatar solo a uno de su equipo a la vez.

El reproductor de música puede ayudar a los niños para determinar los cambios de roles que deben establecer.

El juego finaliza cuando, tras determinado tiempo del juego, la docente o coordinadora decide finalizar el mismo. Se realiza un recuento de los gusanos y/o pájaros capturados y el equipo que mayor cantidad de presos tenga, pierde siendo el equipo contrario el ganador.

10. EL MELONERO

Edades: desde los 6 años

Cantidad de participantes: de 4 a 12 niños/as

Materiales: cartulinas, lápices de colores, tijeras y dos bandejas de plástico mediana o grande. También se necesitarán dos pañuelos (una para cada equipo) para cubrir los ojos de los niños.

Desarrollo del juego: Se divide a los niños en equipos. Se les pide a los niños que dibujen, pinten y recorten alrededor de 20 – 25 melones. Una vez hecho esto, se distribuyen los melones por todo el salón y se le entrega una bandeja a cada equipo. El niño encargado de llevar la bandeja deberá colocarse en 4 patas y trasladar la misma en la espalda. Este mismo niño será quien lleve el pañuelo cubriendo sus ojos, mientras que serán

sus compañeros quienes le guíen (aunque no pueden tocarlo, pero sí podrán recoger los melones) para que vayan recolectando los melones en la bandeja.

Cada equipo deberá recolectar la mayor cantidad de melones hasta que no haya ninguno en el salón o patio.

Una vez finalizada la actividad, se realiza un recuento de la cantidad de melones cosechados por cada equipo y se determina quién es el ganador.

Variante

Se puede establecer obstáculos (que se pueden hacer también con recortes de cartulina, como pozos, puentes rotos, animales, etc) en el camino o cerca de los melones, para que el juego tenga mayor dificultad.

11 EL CUADRADO DISTRAÍDO

Edades: desde los 7 años

Cantidad de participantes: 5 participantes por jugada

Materiales: tizas de colores

Desarrollo del juego: se dibuja en el suelo, un cuadrado. Cada niño se ubicará en una de las esquinas correspondiente, uno de los niños lo hará en medio del cuadrado.

El juego comienza cuando la docente o coordinadora indique que “*se muevan hacia la derecha*”. Luego dirá “*muévase a la izquierda dos espacios* (siendo un espacio, cada lado del cuadrado)”, etc. Mientras lo hacen, el niño que está en el centro deberá capturar a uno de los niños que ha dejado uno de los 4 vértices (sabiendo que este es su refugio). Si uno de los niños es capturado por el niño que se encuentra en el medio del cuadrado, éste ocupará su lugar y viceversa.

El juego finaliza cuando los niños hayan perdido 2 veces cada uno su lugar, ganando aquel pequeño que menos cantidad de veces haya perdido su lugar pero sí haya respetado las indicaciones del coordinador.

12. EL AUTOBÚS GOLOSO

Edades: desde los 7 – 8 años en adelante

Cantidad de niños: desde 20 niños en adelante.

Materiales: dulces y globos. Además, será necesario que los niños se encuentren en un patio o gimnasio amplio. También se necesitarán prendas de vestir, sillas, mesas, etc que funcionen como obstáculos.

Desarrollo del juego: se escoge a 4 niños quienes serán “el autobús”. Estos deben formar una fila y colocar sus manos en los hombros del compañero de adelante. Es importante que “el autobús” no se desarme en ningún momento del juego. Del resto de los niños se separa otro grupo (quienes serán los lobos) mientras que el resto de los pequeños serán los aldeanos.

El objetivo del juego es que el autobús deberá llevar dulces y globos evitando ser atacado por los lobos hasta donde se encuentran los aldeanos. Estos serán quienes ayuden al autobús avisándole cuándo uno de los lobos se encuentre cerca.

En el trayecto entre el punto de partida y la aldea, se deberán colocar sillas, mesas o prendas de vestir que sirvan de obstáculos (filosas púas) que los niños autobús no podrán saltar, solo esquivar a fin de que éstas no rompan el autobús antes de llegar a la meta.

Si los niños lobos logran capturar el botín del autobús, estos serán los ganadores. En cambio, si el autobús llega a destino con la mayor cantidad del botín, los ganadores serán los aldeanos.

En cualquier caso, el botín final se reparte entre la totalidad de los participantes del juego.

13. LOS CABEZOTAS

Edades: desde los 7 años

Cantidad de participantes: desde 10 en adelante

Materiales: almohadillas (una para cada participante)

Desarrollo del juego: se entrega una almohadilla a cada uno de los participantes y se les pide que la coloquen en sus cabezas, evitando que estas se caigan. Una vez que cada uno logre mantener el equilibrio de la almohadilla en su cabeza, la docente o coordinadora deberá dar ciertas órdenes (saltar con un solo pie, correr, dar giros, etc).

El niño que pierda el equilibrio y deje caer su almohadilla quedará fuera del juego. Gana el pequeño que haya logrado respetar las consignas del juego y mantenga, hasta el final, la almohadilla sobre su cabeza.

14. YO HAGO, TÚ HACES

Edades: desde los 9 años en adelante

Participantes: desde 20 niños en adelante

Materiales: un salón amplio.

Desarrollo del juego: se divide a los niños en parejas y se les pide que se coloquen enfrentados uno a otro. Luego, la docente o coordinadora dará diferentes órdenes rápidas: *moverse a la derecha, izquierda, arriba abajo, delante, atrás, saltar, etc.*

Los niños deberán responder con rapidez, considerando que si uno de ellos se mueve hacia la derecha, el otro lo hará hacia su izquierda (derecha del primer niño, puesto que están enfrentados), lo que puede confundirles a menudo. Sin embargo, de eso se trata el juego: de agilizar la mente y el cuerpo para la coordinación motora.

15. LA BOLA INFANTIL

Edades: desde los 7 años en adelante

Participantes: desde 15 niños en adelante

Materiales: un salón amplio. Varios dulces u obsequios.

Desarrollo del juego: se divide a los niños en parejas y se les pide que se coloquen en el suelo. El objetivo de cada pareja es hallar la mayor cantidad de dulces u obsequios.

Cada pareja estará a cierta distancia de la otra. Cuando la docente diga: "*bola va*" los niños deberán girar (rodando) por el suelo para avanzar hacia otro punto. Si se encuentran con otro grupo, esta pareja se unirá a la primera. Entonces deberán ponerse de pie y girar hacia la derecha o izquierda en círculo para poder avanzar.

Cada pareja va avanzando así por el patio de juego en busca de su objetivo, pero deberán evitar ser capturados por otra pareja.

Al finalizar el juego, gana la pareja que no haya sido capturada por otro equipo.

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. VRIKSHASANA 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.
- Dígame 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 siente 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, dígame 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.