

Músculo en tensión: psoas mayor e iliaco

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar la cadera hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

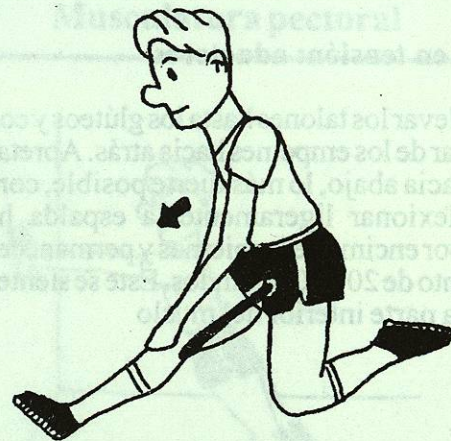
Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

Músculo en tensión: bíceps femoral

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia adelante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.

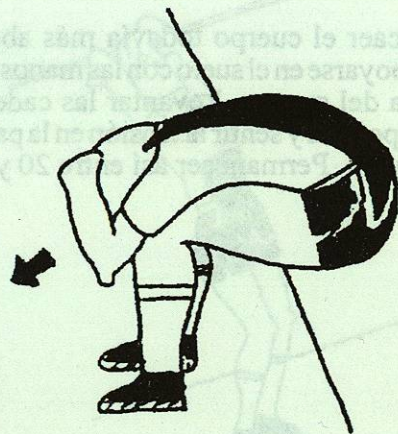


Musculatura posterior del muslo

Músculo en tensión: erectores de la espalda

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



Musculatura profunda de la espalda: los extensores

APÉNDICE

TRIPaS

Pasos de la Estrategia

Pasos para aplicar la estrategia TRIPaS en el salón de clase:

TÍTULO

T

- 1) Encontrar el título.
- 2) Parafrasear el título.

RELACIONES

R

- 1) Encontrar el título del índice.
- 2) Localizar y parafrasear el título de la Unidad.
- 3) Parafrasear los títulos de los capítulos anterior y posterior del capítulo que se va a estudiar.
- 4) Determinar la relación entre el tema del libro y el tema del capítulo.

INTRODUCCIÓN

I

- 1) Usar palabras claves para confirmar las relaciones entre la información.
- 2) Identificar la información proporcionada en la introducción (organización del capítulo, temas generales que se cubren, información ya vista).
- 3) Identificar las metas y objetivos del Capítulo.

PARTES PRINCIPALES

Pa

- 1) Identificar los encabezados principales y los subtemas; encerrar en cuadros los encabezados y los subtemas para obtener una descripción gráfica de la organización de los temas del capítulo.

SUMARIO

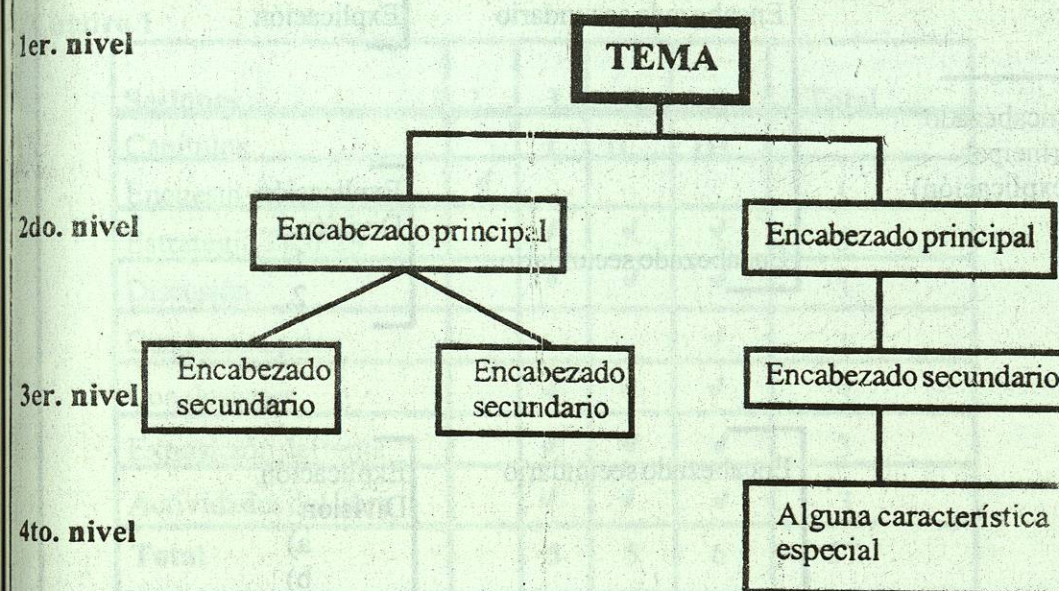
S

- 1) Encontrar el resumen.
- 2) Localizar el cuestionario del capítulo (para utilizarlo en el resumen o repaso del Capítulo).
- 3) Parafrasear el resumen.

ESQUEMA CONCEPTUAL

Consiste en presentar, en forma vertical, las ideas principales (1 tema, 2 encabezados principales, 3 encabezados secundarios y 4 alguna característica especial) en 3 o más niveles que señalan la jerarquía de las ideas. Todas las ideas se presentan encerradas en cuadros. Las ideas se unen por medio de líneas o flechas que señalan las jerarquías subordinadas.

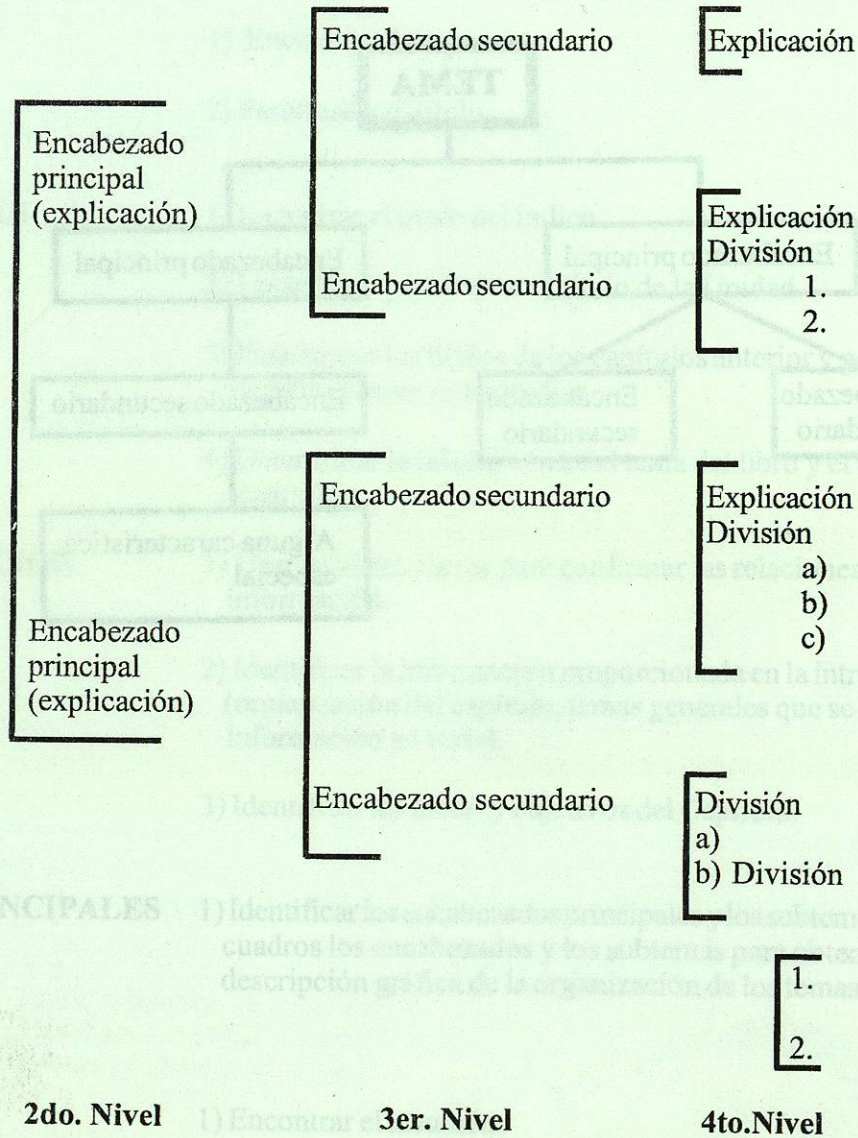
Ejemplo:



CUADRO SINÓPTICO

Consiste en presentar, en forma horizontal, las ideas principales (1=tema, 2=encabezados principales, 3= encabezados secundarios, 4= alguna característica especial) en 3 o más niveles que señalan la jerarquía de ideas. Los niveles se marcan por medio de llaves que delimitan a las ideas del mismo nivel. La característica que diferencia al Cuadro Sinóptico es que cada idea representa una breve explicación o división.

Ejemplo:



ACTIVIDADES DE AULA

Las Actividades de Aula son: Lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, esquema, conclusiones, exposición de tema, actividades del libro.

A continuación se presenta un cuadro que muestra una relación de las Actividades de Aula por sesión.

Cuadro 1

Sesiones	2	3	5	6	Total
Capítulos		I	II	III	
Encuesta	✓				1
Estrategia TRIPaS		✓	✓	✓	3
Discusión		✓	✓	✓	3
Cuadro sinóptico				✓	1
Conclusiones		✓	✓	✓	3
Exposición del tema		✓	✓	✓	3
Actividades del libro		✓	✓	✓	3
Total	1	5	5	6	17

Algunas de las actividades de aula se describen a continuación:

Lectura: Consiste en pasar la vista por un escrito, interpretando el calor y significado de los caracteres empleados. Se aconseja utilizar la estrategia TRIPaS.

Discusión: Consiste en examinar con atención un tema para encontrar razones en pro o en contra que justifiquen o resten importancia a su estudio.

Actividades

del libro: Consiste en una serie de ejercicios escritos que el alumno debe realizar para aplicar y practicar los conceptos, estudiarlos, reforzando su comprensión.