

# RELAJACION

## CALENTAMIENTO

\* Potencia de actividades.  
 \* Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros después de recorridos de 600 metros, se alternan.

50 metros elevación de rodillas  
 50 metros elevación de talones  
 50 metros avanzando del lado derecho  
 50 metros avanzando del lado izquierdo  
 Flexibilidad y elasticidad.  
 De 3 a 5 repeticiones de 20 metros de sprint.  
 Un minuto de caminata.

### Ejercicios de relajación

La relajación es el menor estado de tensión muscular. Es la facultad del organismo para relajar y descansar una o todas sus partes con el mínimo gasto de energía nerviosa y química.

- 1) Sentado  
 Separar piernas  
 Flexionar tronco hacia adelante  
 Tocar tobillos con las manos



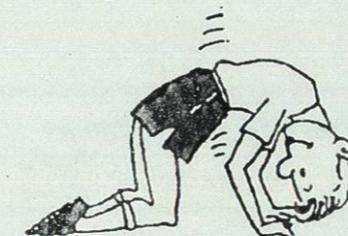
- 2) Sentado  
 Extender piernas  
 Flexionar pierna izquierda y cruzarla sobre pierna extendida  
 Empujar rodilla izquierda con mano izquierda  
 Girar tronco a la izquierda  
 Alternar otra pierna

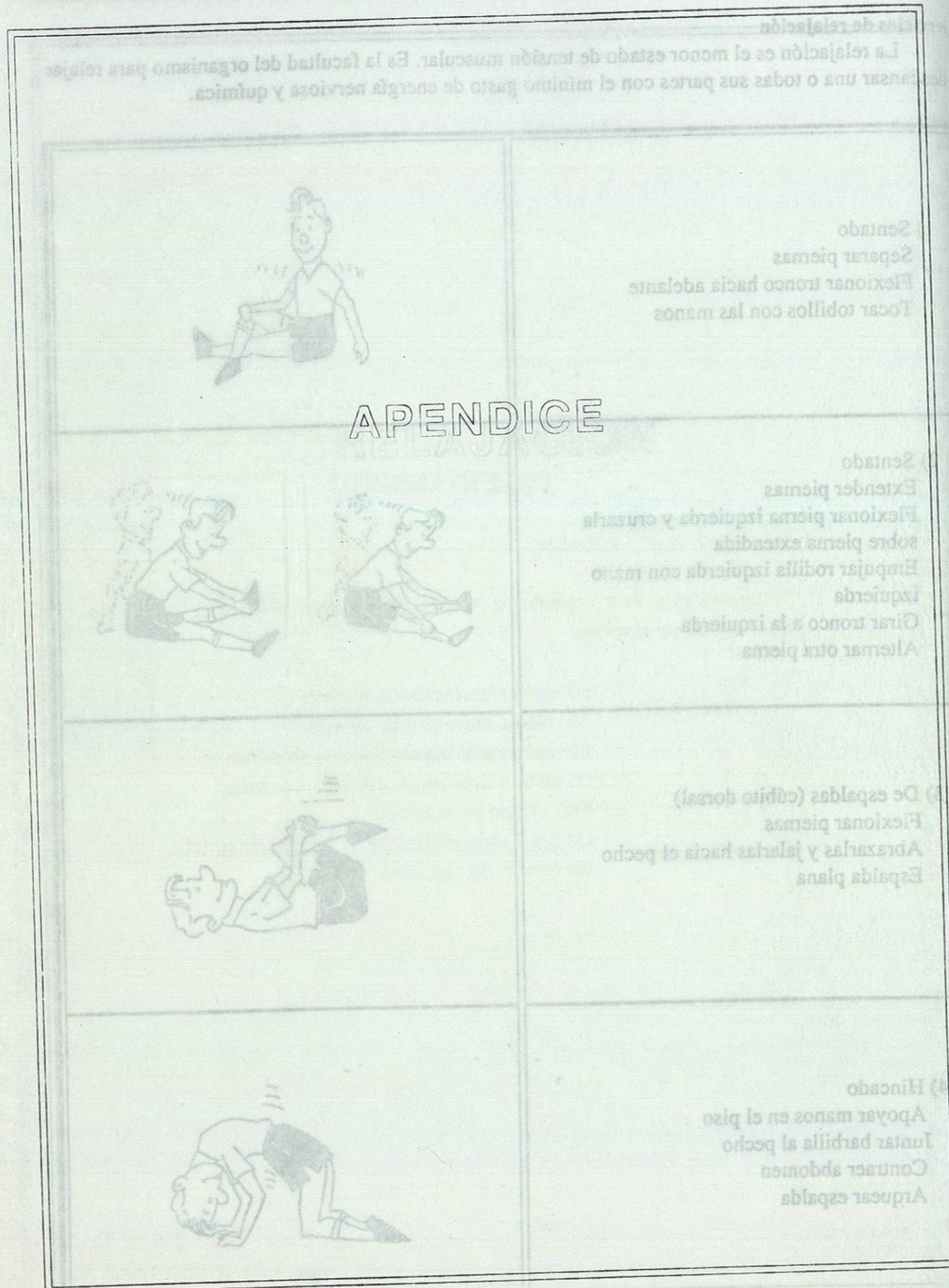


- 3) De espaldas (cúbito dorsal)  
 Flexionar piernas  
 Abrazarlas y jalarlas hacia el pecho  
 Espalda plana



- 4) Hincado  
 Apoyar manos en el piso  
 Juntar barbilla al pecho  
 Contraer abdomen  
 Arquear espalda





### Actividades de Aula

Las Actividades de Aula son: lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, esquema, cuadro sinóptico, conclusiones, exposición de tema, resumen, actividades del libro, laboratorios y trabajos de investigación.

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

**Cuadro 1** Actividades de Aula

Sesiones	2	4	7	8	Total
Capítulos	I	II	III	IV	
Lectura	√	√	√	√	4
Estrategia de TRIPaS	√	√	√	√	4
Discusión	√	√		√	3
Esquema		√	√	√	3
Conclusiones	√	√	√	√	4
Exposición del tema	√		√	√	3
Resumen	√*	√			2
Actividades del libro.		√	√		2
Trabajos de Investigación			√		1
Programa de acondicionamiento	√*				1
<b>Total</b>	7	7	7	6	27

\* Estas Actividades de Aula son encargadas en la Sesión 3 (Práctica).

Nota 1: El maestro indicará a los alumnos la forma individual o en grupo (máximo 3 alumnos) para elaborar los Trabajos de Investigación.

## Actividades de Campo

Las Actividades de Campo son: Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad, Ejercicios de Fuerza, Lanzamientos, Juego de Tochito y Ejercicios de Relajación.

A continuación se presenta el Cuadro 2 que muestra una relación de las actividades de Campo por Sesión.

CUADRO 2

Sesiones	3a.	5ta.	6ta.	TOTAL
Rutina de Flexibilidad	√	√	√	3
Ejemplo de Calentamiento	√	√	√	3
Ejercicios de Fuerza	√			1
Fundamentos		√		1
Tochito			√	1
Ejercicios de Relajación	√	√	√	3
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>

### Descripción:

**Ejercicios de Calentamiento:** Son una serie de movimientos corporales que se realizan antes de un ejercicio sostenido para adaptarse lentamente los músculos y las articulaciones, evitando lesiones o desgarros.

**Ejercicios de Relajación:** Son una serie de movimientos corporales que se realiza para evitar que los músculos se enfríen rápidamente, ayudando a disminuir efectos tales como dolores musculares y calambres.

## Trabajos de Investigación

Los Trabajos de Investigación consisten en desarrollar los temas relacionados con los conceptos básicos de este Módulo, para lo cual se sugieren los siguientes

### TEMAS

- \* Shock
- \* Resucitación Cardiopulmonar

Los trabajos de Investigación presentarán las siguientes características:

#### A) Presentación

- 1) En hojas tamaño carta
- 2) Escrito a máquina o en computadora.
- 3) 16 cuartillas (\*) a doble espacio como máximo y no menos de 8.
- 4) En legajo o engargolado.

(\*) Cuartilla equivale a una página.

#### B) Estructura

- 5) Portada (1 página)
- 6) Índice (1 página)
- 7) Introducción (1 página)
- 8) Tema (3 páginas mínimo)
- 9) Conclusión (1 página)
- 10) Bibliografía (1 página)

**Nota 1: El maestro indicará a los alumnos la forma, individual o en grupo (máximo 3 alumnos) para elaborar los Trabajos de Investigación.**