



Universidad de  
**Playa Ancha**

DIRECCIÓN DE DEPORTES  
Y RECREACIÓN

# GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA 2020



Universidad de  
**Playa Ancha**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE DESARROLLO  
ESTUDIANTIL

# INTRODUCCIÓN

El presente documento desarrollado por la Dirección de Deportes y Recreación de la Universidad de Playa Ancha, busca ser una guía para estar activo durante este tiempo de cuarentena que nos mantiene en nuestros hogares debido a la pandemia del Coronavirus que hoy en día afecta a gran parte del mundo.

La actividad física es un gran benéfico al momento de combatir diversas enfermedades, pues ayuda a impulsar el sistema inmune, mejora la función cardio-respiratoria y muscular, disminuye las inflamaciones, además de reducir el riesgo de contraer otras enfermedades transmisibles.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha llamado a mantenerse activo durante la cuarentena, ya que no moverse lo suficiente sería un riesgo no solo para nuestra salud inmunológica sino que también para nuestra salud mental, incrementando nuestro grado de estrés.

Además de lo mencionado anteriormente, la realización de actividad física, genera múltiples beneficios para la salud física, mental y emocional, incluyendo menos enfermedades cardiovasculares, diabetes, presión arterial alta, ayuda a controlar el sobrepeso, obesidad y grasa corporal, mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y depresión, ayuda a conservar en mejores condiciones la función cognitiva y sensorial del cerebro, y además colabora en potenciar las relaciones familiares al hacer ejercicio en familia.

Les invitamos a utilizar esta guía, la cual te entregará una serie de ejercicios básicos para que puedas realizar en casa. La guía tiene ejercicios para realizar en tres modalidades: estando solo/a, con bebés menores de 1 año y con bebés mayores de 1 año.



**MOTÍVATE, PARTICIPA Y  
DISFRUTA DE UNA VIDA  
SAUDABLE**

# ÍNDICE

I.	Recomendaciones generales	3
II.	Guía de movilidad articular y calentamiento	3
	Calentamiento entretenido para realizar con niños	8
III.	Guía de ejercicios de fuerza y aeróbicos para adultos.	10
	Circuito de ejercicios aeróbicos para realizar en casa	14
IV.	Guía de ejercicios para realizar con menores de 1 año de edad	15
V.	Guía de ejercicios para realizar con mayores de 1 año de edad	22
VI.	Guía de estiramientos y vuelta a la calma	27



## I. RECOMENDACIONES GENERALES

Queremos que no dejes de realizar actividad física durante los días que debas estar en casa. Para ello, hemos creado una pauta con ejercicios que podrás realizar en casa junto a tu familia. Recuerda seguir las siguientes indicaciones:

- Busca un lugar seguro, ventilado, cómodo y amplio para realizar la rutina.
- Realiza los ejercicios de calentamiento antes de iniciar tu rutina y los ejercicios de estiramiento, después de terminar tu sesión.
- Sigue las indicaciones para cada ejercicio. Puedes elegir la variante que más te acomode.
- Utiliza ropa y calzado cómodo para realizar tu entrenamiento.
- Mantente siempre hidratado y con una toalla a mano para secar el sudor (la toalla debe ser de uso personal)
- Realiza los ejercicios con esfuerzo moderado según tus capacidades.
- Puedes descargar la aplicación "Timer Plus" para que te indique los tiempos de ejercicio y pausa.

## II. GUÍA DE MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO

Antes de iniciar tu rutina de ejercicios es necesario preparar el cuerpo.

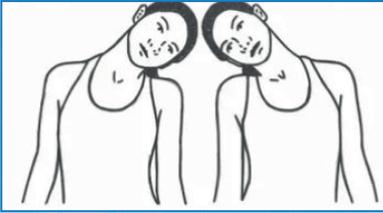
Movilidad articular

Se trata de calentar más rápidamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones llevando un orden lógico, bien ascendente o descendente.

Ayuda a evitar lesiones y a la mejora de los rangos articulares.

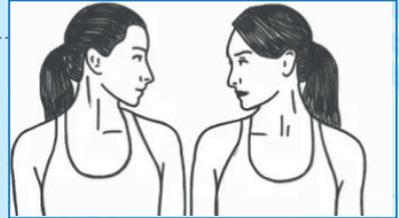


## MOVILIDAD DE CUELLO Y CABEZA



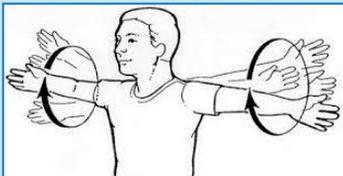
Mueve tu cabeza en distintos rangos articulares, lo sugerido es que intentes tocar tu hombro con tu oreja, sin forzar.

Gira tu cabeza, como si estuvieses diciendo que no.



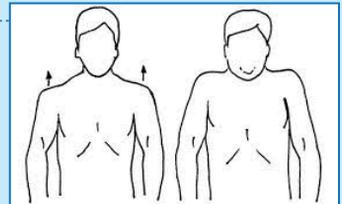
Haz una rotación completa de tu cabeza, haciendo un círculo sobre tus hombros. Recuerda hacerlo de manera pausada y lo más relajado posible.

## MOVILIDAD HOMBROS, BRAZOS Y MUÑECAS



Extiende tus brazos hacia los costados y comienza a realizar pequeños círculos, primero haz la rotación hacia adelante y luego hacia atrás. A medida que lo vas realizando debes ir ampliando el círculo.

Mantén tu cuerpo erguido y las manos estiradas al costado de tu cadera. Intentarás llevar los hombros hacia al frente, arriba y atrás, realizando una pequeña circunferencia. Primero hazlo hacia adelante y luego hacia atrás.



## MOVILIDAD HOMBROS, BRAZOS Y MUÑECAS



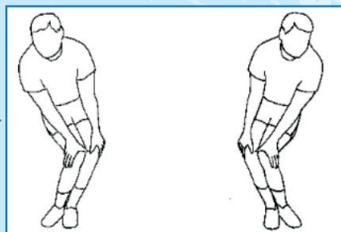
Mueve tus muñecas de manera circular hacía adentro y después hacía fuera.

## MOVILIDAD DE CADERA, RODILLAS Y TOBILLOS



Pon las manos en tu cadera y rotarás tu cadera hacia la derecha y luego hacia la izquierda, tratando de formar un círculo.

Piernas juntas en las rodillas, ligeramente dobladas. Hacemos amplios círculos con las rodillas, para ello nos ayudamos apretando las rodillas con las manos.



Mueve tu tobillo de manera circular.

**Recuerda desarrollar los ejercicios  
10 veces por cada segmento.**

## CALENTAMIENTO

La entrada en calor nos ayuda a elevar la temperatura de nuestro cuerpo, de este modo mejora la elasticidad de la musculatura, evitando lesiones.

Ayuda con la dilatación de vasos sanguíneos, facilitando a tu cuerpo controlar las pulsaciones y presión arterial.

Facilita la lubricación de articulaciones con líquido sinovial, evitando lesiones intraauriculares.

Ayuda con el rango de movilidad articular y en zonas ligamentosas

## ELEVACIÓN DE RODILLAS

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Doble la rodilla y la cadera derecha al mismo tiempo para levantar la rodilla hacia el pecho mientras mueves el codo izquierdo hacia adelante y el codo derecho hacia atrás. Sus brazos deben estar doblados a 90°.



**EJECUCIÓN:** En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extienda la pierna derecha y doble la pierna izquierda mientras cambia la posición de sus brazos. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.

## CAMINATA DE OSO



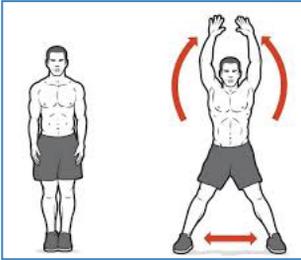
1. Póngase de pie con las manos y los pies. Con las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda plana.
2. Camine con la mano derecha y el pie izquierdo hacia adelante.
3. Camine con la mano izquierda y el pie derecho hacia adelante.
4. Sigue caminando y alternado de lado hasta que el set esté completo.

## TALÓN A GLUTEOS



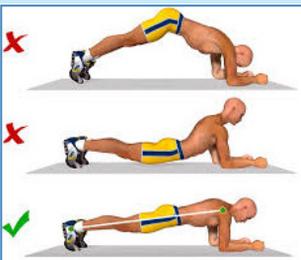
1. Párese de pie con los pies separados a la altura de los hombros y mirando hacia adelante.
2. Comience a patear sus pies hacia arriba, hasta que los talones toquen los glúteos, y bombee sus brazos al mismo tiempo.

## SALTO DEL PAYASO



Coloquemos nuestra espalda erguida, con los pies juntos y los brazos a los lados, doblando las rodillas. Posteriormente, realizaremos un pequeño salto y mientras estamos en el aire, llevaremos las piernas más allá de la altura de los hombros.

## PLANCHA ABDOMINAL



Coloca tus palmas en el suelo; las muñecas van alineadas a los codos, formando una línea recta. Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión), conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos y alinea tu cabeza con la espalda. Aprieta fuertemente el abdomen y respira con tranquilidad.

**ESTOS EJERCICIOS LOS PUEDE TRABAJAR CON TIEMPO O EN REPETICIONES, DEPENDIENDO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE CADA PERSONA.**

Si deseas trabajar con tiempo y estas comenzando la actividad física, te recomendamos trabajar intervalos de 20 segundos de ejercicio por 20 segundos de descanso.

Si ya llevas una condición física avanzada, pues ir jugando con los tiempos y con la intensidad que das en cada ejercicio. Ej: 1 minuto de trabajo por 30 segundos de descanso o viceversa.

Si lo vas hacer por repetición, te recomendamos hacer 4 series por 10 repeticiones cada ejercicio, trabajando de manera cíclica todos los ejercicios.

## CALENTAMIENTO ENTRETENIDO PARA REALIZAR CON NIÑOS.

Esta entrada en calor está diseñada para que puedas moverte con los más pequeños de la casa, involucrando grandes grupos musculares de manera entretenida y lúdica. De igual manera no debes olvidar la hidratación y la movilidad articular mencionadas anteriormente.

### MONITO MAYOR



La idea de este ejercicio es que el niño/a sigan tus movimientos. Debes moverte en distintas direcciones y ocupar todo tu cuerpo consiguiendo alcanzar una buena entrada en calor. Acá tú le das la intensidad, lo ideal es que intercambies roles, el tiempo sugerido es aproximadamente 10-15 minutos.

### ZUMBA EN FAMILIA

La zumba es una actividad aeróbica y la puede realizar cualquier miembro de la casa, solo requieres de ropa cómoda y espacio para que te muevas con libertad.

Te dejamos un link, para facilitar esta actividad la que está compuesta de muchas canciones y videos:

[https://www.youtube.com/watch?v=ry\\_3hK0PVUM&list=PLLXLjfoEeuSmDy\\_0e4v2o1T3EbiWwGDV](https://www.youtube.com/watch?v=ry_3hK0PVUM&list=PLLXLjfoEeuSmDy_0e4v2o1T3EbiWwGDV)



Esta actividad la puedes realizar durante 10-20 minutos, hasta que sientas que tu cuerpo está preparado para hacer un esfuerzo físico un poco más intenso, o si deseas puedes agregarlo como una rutina diaria.

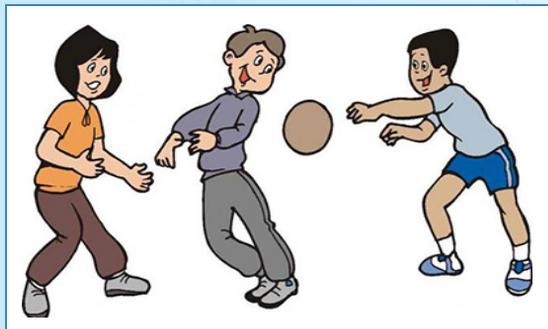
## ACTIVIDADES CON OBSTACULOS



Busca objetos que puedas poner en hilera o en distintos lugares del hogar como sillas, mesas, maceteros, etc. Puedes poner tantos como quieras, independiente de los integrantes de la familia.

La idea es que se muevan por los distintos segmentos, tratando de involucrar grandes segmentos corporales, esta actividad la puedes combinar con cualquier rutina de ejercicios. La idea es subir, bajar, esquivar, saltar, reptar.

También puedes realizar juegos y actividades con algún objeto circular, como dar pases, entre los integrantes de la casa, o hacer conducciones con un balón, con estos juegos conseguirán entrar en calor en muy poco tiempo, es ideal para un lugar con más espacio.



Para estas actividades no puedes olvidar realizar la Movilidad Articular, esto puede evitar lesiones en algún integrante de la familia.

Tampoco olvides la hidratación, en este tipo de actividades se suele perder bastante líquido.

### III. GUÍA DE EJERCICIOS DE FUERZA Y AERÓBICOS PARA ADULTOS.

#### INDICACIONES

- Realiza 4 series de 8 a 12 repeticiones para cada ejercicio.
- Puedes utilizar elementos de tu casa para dar una mayor carga al ejercicio (botellas con agua, mochila con libros, etc.).
- Realizar la rutina 3 días a la semana con, a lo menos, un día de descanso entre cada sesión.

#### EJERCICIOS TREN INFERIOR

##### SENTADILLAS

De pie, piernas separadas al ancho de las caderas. Tomar aire y descender lo más profundo que pueda. Subir a medida que va expulsando el aire. Procurar mantener tronco recto y rodillas alineadas con los pies.



Variante I



Variante II

##### ESTOCADAS

Piernas separadas al ancho de los hombros. Dar un paso hacia adelante y descender manteniendo el tronco lo más recto posible, manteniendo el peso sobre ambas piernas.



Variante I



Variante II

## ELEVACIÓN CADERA

Acostado boca arriba. Piernas separadas al ancho de caderas y rodillas flexionadas en 90°. Mantener la espalda completamente apoyada en el piso. Empuja con los pies y eleva la cadera, contrae glúteos y vuelve a la posición inicial.



Variante I



Variante II

## ELEVACIÓN TALÓN

De pie. Mantener la espalda recta y brazos cerca del cuerpo. Elevar los talones, mantener 2 segundos y volver a la posición inicial. Recuerda sostenerte de algún elemento para mantener el equilibrio.



Variante I

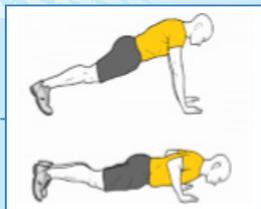


Variante II

## EJERCICIOS TREN SUPERIOR

### FLEXIÓN DE CODOS

Boca abajo. Separar los brazos al ancho de los hombros. Descender y subir manteniendo el tronco lo más recto posible. Procurar mantener el abdomen firme durante todo el recorrido.



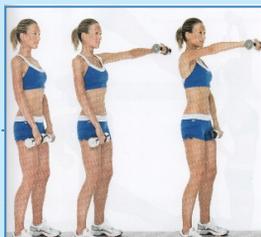
Variante I



Variante II

### PRESS DE HOMBROS

De pie. Procurar mantener el tronco recto. Sujeta un implemento en cada mano (puede ser una botella con agua o arena). Elevar las manos por encima de la cabeza y volver a la posición inicial.



Variante I



Variante II

### FONDOS EN BANCO

Posición perpendicular en un banco, silla o sofá con las palmas de las manos apoyadas en el borde. Manos apoyadas más allá del ancho de hombros. Pies apoyados en el suelo. Bajar hasta formar un ángulo de 90° y luego volver a posición inicial.



Variante I



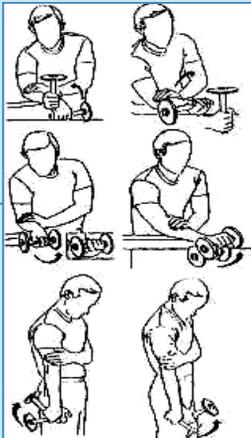
Variante II

## CURL DE BRAZOS



De pie o sentado. Realizar la flexión de codos, acercando la mano al hombro, volver hasta extender completamente el codo, iniciando nuevamente el movimiento.

## FLEXIÓN DE MUÑECA



De pie o sentado. Realizar la flexión de muñeca y luego volver a la posición inicial. Si se realiza el ejercicio apoyado, procurar dejar la muñeca libre de movimiento.

## CIRCUITO DE EJERCICIOS AERÓBICOS PARA REALIZAR EN CASA

Realízalo en días alternos a tu entrenamiento de fuerza. Recuerda entrar en calor con los ejercicios de movilidad y activación. Elongar al finalizar.

Ejecuta un ejercicio tras otro, siempre ejecutando correctamente el movimiento.

Realiza cada ejercicio por 30 segundos. La intensidad debe ser cómoda para ti, recuerda que lo importante es terminar tu rutina.

Descansa 3 a 5 minutos luego de terminar el circuito. Puedes realizar 3 o 4 series.

Recuerda beber agua y tener una toalla a mano para secar el sudor.

### BURPES



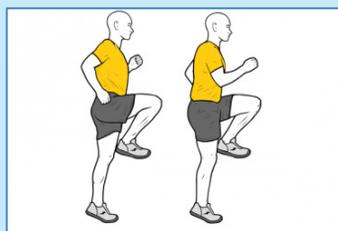
### JUMPING JACKS



### SUBIR/BAJAR UN ESCALÓN



### SKIPPING



### ESCALADAS

## IV. GUÍA DE EJERCICIOS PARA REALIZAR CON MENORES DE 1 AÑO DE EDAD.

Durante los dos primeros años de vida el niño “piensa haciendo cosas”. Es decir, el niño es un ser que actúa. Lo que percibe de los demás y de sí mismo. Son las acciones y los resultados de las mismas. A través de sus movimientos explora y comprende el entorno.

Por ello, el movimiento es de gran importancia en el crecimiento saludable y es un factor clave para el desarrollo general de los niños.

### INDICACIONES

- Se requiere tener salud compatible con la actividad física vigorosa
- No pierdas de vista a tu bebé.
- Se precisa de un lugar cómodo y amplio.
- Es sugerible el uso de una colchoneta, manta o alfombra.
- Es necesario hidratarse antes, durante y después de cada sesión.

### ZONA MEDIA (CORE Y ABDOMINALES)

#### ESCALADA



- a) Deja a tu bebé en la colchoneta mirándote. Adopta una posición de manos al lado de tu bebé y parte delantera de ambos pies.
- b) Manteniendo firme la postura de brazos y columna, llevar de forma alternada el apoyo de cada pie, simulando una “caminata escalada”. Luego vuelve a la posición inicial. No despegues la vista de tu bebé.

Realizar 3 series de 10 repeticiones (por cada pierna)

## TWIST



- Afirma a tu bebé con ambas manos y adopta una posición con los pies apoyados en el suelo.
- Desplaza con una pequeña rotación de tronco.
- Cambia de lado realizando el mismo gesto.

Realizar 3 series de 12 repeticiones.

## ROTACIÓN LATERAL



- Deja a tu bebé en la colchoneta mirándote. Posiciónate con las manos al lado de tu bebé.
- Manteniendo la cadera alta, llevar la mano y brazo hacia arriba, rotando leve y lateralmente el tronco. Mantener 2 segundos y volver a posición "A" y cambiar de mano.

Realizar 3 series de 8 repeticiones por brazo.

## ELEVACIÓN DE CADERA



- Apoya a tu bebé sentado entre las zonas del torso y abdominales.
- Eleva la cadera sin despegar los pies del suelo, mantén 2-3 segundos en la posición y vuelve a la posición anterior.

Realizar 4 series de 15 repeticiones.

## ELEVACIÓN CADERA LATERAL



- Adopta la posición lateral, apoyando codo y pie y afirmando a tu bebé sobre tu cadera prominente.
- Llevar la cadera prominente hacia arriba, distribuyendo el peso sobre el antebrazo y pies.

Realizar 3 series de 6-8 repeticiones por cada lado.

## ABS BICICLETA



- Afirma a tu bebé en los abdominales, sin apoyar los pies en el suelo.
- Llevar en forma alternada pies hacia delante, extendiendo completamente cada rodilla. No se debe tocar el suelo

Realizar 4 series de 12 repeticiones

## ENTRENAMIENTO DE "INTERVAL"



- Durante 2 minutos, elevar las rodillas de forma alternada sin parar, simulando el patrón de marcha en el lugar.

Ejecutar 3 veces la secuencia; 2 min x 1 min descanso.

## ENTRENAMIENTO DE "INTERVAL"



- En un intervalo de 1 min, realizar una leve sentadilla con desplazamientos laterales. Se debe ejecutar de forma alternada y sin parar.
- Ejecutar 2 series de 1 min x 1 min descanso.
- Se debe cambiar de lado al bebé en la segunda ejecución



- En un rango de 2 minutos, ejecutar desplazamientos laterales con taloneo alternado.
- Realizar 3 veces la secuencia; 2 min x 1 min descanso.

## FORTALECIMIENTO GENERAL DEL CUERPO

### FLEX-EXT CODOS



- En posición con tronco y columna recta; apoyando rodillas y manos.
- Bajar por acción de la flexión de codos sin cambiar la estructura corporal del tronco .

- Realizar 3 series de 8-12 repeticiones

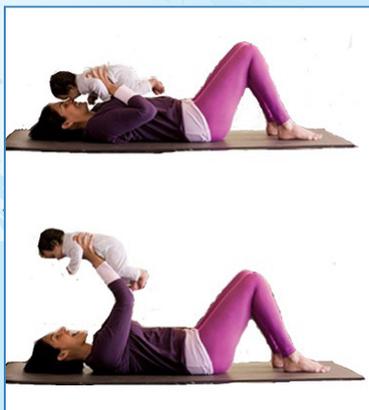
### SENTADILLA CON PRESS



- Tomar firmemente al bebé con ambas manos. Luego, flexionar la rodilla, contraer el abdomen y llevar ligeramente la cadera hacia atrás, usando el mismo patrón de sentarse.
- Subir extendiendo rodillas y cadera, llevando con cuidado al bebé hacia arriba.

- Realizar 3 series de 8-10 repeticiones

## PRESS-AVIÓN BABY



- En posición con rodillas flectadas, y espalda completamente en el suelo; sujetar con ambas manos al bebé.
  - Extender codos completamente, para luego bajar lentamente al bebé.
- Realizar 3 series de 8-12 repeticiones

## PATADA VERTICAL



- Se inicia con apoyo de manos, rodillas y pies en el suelo, mirando al bebé.
- Con una de las piernas, ejecutar una "patada" vertical", con la rodilla flectada.

- Realizar 3 series de 8 repeticiones por cada pierna

## BABY REMO



- En la posición, afirma a tu bebé de ambos costados y apoya ambos pies. La inclinación de tronco no debe ser excesiva.
  - Dirígelo hacia los abdominales, sin perder la inclinación del tronco. Posteriormente, vuelve a la posición anterior.
- Realizar 3 series de 6-8 repeticiones

## ESTOCADA



- a) Afirma a tu bebé y apoya ambos pies.
  - b) Ejecuta un paso adelante en forma lenta, apoyando el pie delantero completo, mientras que el pie trasero solo con la punta de pie, flexionando ambas rodillas. Posterior, a ello, volver a la posición anterior
- Realizar 3 series de 5 repeticiones por lado

## V. GUÍA DE EJERCICIOS PARA REALIZAR CON MAYORES DE 1 AÑO DE EDAD.

Por medio del movimiento, tanto niños como adultos desarrollan su capacidad para pensar y su comunicación al interactuar con las demás personas. Este movimiento también promueve la confianza en sí mismos y con ello mayor autoestima.

### SENTADILLA ISOMETRICA



Este se puede trabajar tanto solo como en pareja. Para ello lo que debes hacer es mantener una posición de 90° como se muestra en las imágenes, si cuesta mucho llegar tan abajo puede empezar de a poco, lo importante es que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies y que los talones se mantengan en línea con la rodilla.

-Series x repeticiones  
Permanecer en esta posición durante 20 segundos (si es muy difícil, comenzar con 10 segundos). 4 - 6 series con 30 segundos de pausa entre serie.

#### Variante I



Llevar un pie al frente (talón en línea con la rodilla) y permanecer en esa posición. También puede cambiar de pie alternadamente

#### Variante II . En Parejas



Situarse espalda con espalda y permanecer en la posición, pueden competir entre ambos.

#### Variante III. Con peso



Reemplazar las mancuernas por botellas con agua o arena.(pueden ser botellas de 1L de aceite)

Una vez que termines cada repetición del ejercicio, te recomendamos que no realices movimientos bruscos al levantarte para evitar mareos.

## FLEXO – EXTENSIONES DE CODO CON CARGA



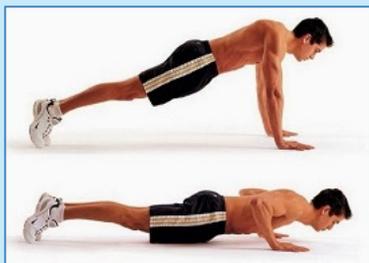
- Descripción del ejercicio

El padre, madre o adulto a cargo debe ubicarse en el suelo boca abajo para realizar flexiones (puede ser con las rodillas apoyadas), el niño debe subirse arriba de la espalda del adulto y mantener la estabilidad evitando caer. La forma en que debe ubicarse el niño arriba puede variar según la edad (seguridad).

- Series x repeticiones

4 Series de 10-12 repeticiones con un descanso de 45 segundos a 60 segundos entre serie. Pueden realizar un tipo de competencia entre dos parejas o más contando en voz alta (puede ser en distintos idiomas) con el objetivo de que la pareja que más repeticiones logre será la ganadora.

### Variante I. Sin apoyo de rodillas.



### Variante II. Con apoyo de rodillas.



### Variante III. Con apoyo de manos en altura (en silla, borde de la cama o sofá)

## PLANCHA FRONTAL + CHOQUE DE MANOS



- Descripción del ejercicio

En parejas (madre, padre o adulto a cargo con hija/hijo o niño a cargo) se deben situar frente a frente en posición plancha con apoyo de antebrazo como lo muestra la imagen, luego deben chocar alternadamente las palmas de las manos de forma diagonal una con otra. Se debe tener precaución con la elevación excesiva de la cadera, tanto como el exceso descenso de ésta.

- Series x repeticiones

4—6 Series de 20 choques en total por pareja con un descanso de 45 segundos entre serie. Pueden realizar un tipo de competencia entre dos parejas o más contando en voz alta (puede ser en distintos idiomas) con el objetivo de que la pareja que más choques logre será la ganadora. Es muy importante que se mantenga la posición de plancha en todo momento.

### Variante I. Codos extendidos al chocar las manos



### Variante II. Codos extendidos



NOTA: Se puede ir jugando con la distancia entre una persona y otra (más lejos, más cerca). De esta forma se puede aumentar o disminuir la dificultad del ejercicio.

## PLANCHA ABDOMINAL FRONTAL + SUBIR Y BAJAR



El adulto realizará la posición plancha mientras el niño pasará por debajo de su vientre (como una especie de “pasar bajo en puente” para luego subirse sobre él cuantas veces pueda hasta que el adulto se canse o toque con su rodilla el suelo. La dirección en que pase el niño puede ser cambiada por el adulto diciendo ¡CAMBIO!. En ese momento el niño deberá hacer cambio de dirección hacia el lado contrario lo más rápido posible.

- Series x repeticiones

4-6 Series de las repeticiones que logren realizar, es ideal que tanto el niño como el adulto vayan contando en voz alta.

**Variante 1: Puede haber parejas en donde pueden competir entre ellas**

**Variante 2: se pueden agregar misiones. Por ejemplo, pasar por debajo e ir a buscar un objeto que esté lejos antes de subirse nuevamente.**

Los niños usan su cuerpo para comunicarse y resolver problemas. Y, lo más importante, a través del movimiento tendrá un vínculo más estrecho con el adulto.

## JUST DANCE



- Descripción del ejercicio

Utilizar en la tv la aplicación Youtube y buscar videos del juego "Just dance kids mode". Juego interactivo de movimiento corporal en donde se incluyen animaciones y canciones infantiles populares. Junto con ella se podrán mover al ritmo de las coreografías, la idea principal es imitar los movimientos del personaje que elija cada uno como si fuera un espejo.

- Series x repeticiones

Moverse al ritmo de al menos 2 canciones a elección, un descanso adecuado entre canción puede ser de 1 minuto o más si se siente muy cansado.



Se pueden escoger canciones en base a su nivel de dificultad (mayor o menor demanda de gasto energético, "pasos" de baile más fáciles o más difíciles. Es recomendable comenzar con los niveles más sencillos para ir adquiriendo experiencia y a la vez darse cuenta del nivel de exigencia al que puede llegar.

Todos los ejercicios presentados idealmente deben desarrollarse un mínimo de 3 veces por semana, en donde entrenarán mínimo 30 minutos cada día.

## VI. GUÍA DE ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA.

Actividad recreativa y lúdica para hacer con los niños y niñas para que se relajen y vuelvan a la calma.

La historia puede ir variando, para ello solo necesitamos la imaginación.

En adultos se propone caminar o utilizar una bicicleta estática por 5 minutos antes de los estiramientos

Recuerde beber abundante agua y cambiarse de ropa, no realizar la vuelta a la calma y el estiramiento con la ropa que utilizó para ejercitarse.

### “VIAJE EN LA BURBUJA DE CRISTAL”

De fondo pondremos música relajada, ambiente tranquilo. Para esta historia sería adecuada una música de fondo en la que se escuchara la lluvia de lejos, el cantar de unos pájaros, el mar, etc.

“Imagínate que estás tranquilamente tumbada/o y dormida/o en tu sofá. En la calle oyes llover y hace mucho frío, pero tú descansas junto a una chimenea que te calienta y te hace sentir muy a gusto. Puedes observar como saltan pequeñas chispas del fuego que se van elevando lentamente por la chimenea.

El techo de la habitación es de cristal y en el puedes ver como las gotas de lluvia resbalan lentamente, juntándose unas con otras y cayendo hacia el suelo. También observas como las nubes se mueven con lentitud tras la ventana.

Entre las nubes, aparece una burbuja de cristal que desciende acercándose a ti, te envuelve y quedas dentro de ella. En la burbuja estás muy cómoda/o, no sientes frío ni calor, la temperatura es muy agradable.

La burbuja se empieza a elevar poco a poco, hasta casi tocar el cielo, puedes tocar las nubes, que parecen de algodón y son suaves. Se inicia un viaje que te resultará maravilloso.

Vuelas por encima de una montaña nevada, ves como los copos de nieve caen suavemente de las ramas de los árboles. Hay pajarillos que andan sobre la nieve y dejan sus pequeñas huellas sobre ella. Ahora observas un río con unas aguas limpias y cristalinas, puedes ver como nadan los peces en el fondo, son de muchos colores, amarillos, rosas, anaranjados.

El viaje continúa sobrevolando un inmenso prado verde, lleno de una suave y fresca hierba, incluso puedes oler su agradable aroma. En un lado ves un pequeño lago con aguas muy tranquilas, en el hay unos cisnes que se mueven majestuosos, son muy bonitos, de color blanco. Sus plumas se mueven muy lentamente, acompañadas por la brisa del aire. Junto al cisne que tiene un plumaje amarillo en su cuello hay otro más pequeño, parece ser su hijo, observas como acaricia con su cabeza la barriguita de la madre”

El viaje va acabando, la burbuja retorna su vuelo hacia tu casa. La burbuja desciende lentamente y te deja de nuevo en tu sofá. Ha sido un viaje tranquilo y maravilloso. Has estado muy cómoda/o. Continúas durmiendo plácidamente”.

En la Fase de vuelta a la normalidad o de despertar utilizaremos una música más viva que invite a despertarse del estado de pasividad anterior. Continuamos con la historia:

“Empiezas a observar a través del techo de cristal como se van abriendo las nubes, entre ellas aparecen los primeros rayos de sol, estos se proyectan sobre tu frente, comienzas a sentir como tu cuerpo entra en calor, el rayo se mueve hasta tu pecho, notas como tu respiración se acelera, ahora los rayos del sol iluminan tus brazos y sientes un hormigueo que llega hasta la yemas de los dedos. La luz del sol llega hasta tus piernas, notas un pequeño temblor en ellas, incluso sientes cosquilleo en la planta del pie. Comienzas a despertarte, mueves todo tu cuerpo, abres los ojos y te das cuenta que el viaje de la burbuja ha sido un agradable sueño”

## ESTIRAMIENTOS BRAZOS Y CUELLO

Realizar estos estiramientos al terminar su plan de entrenamiento. Mantener las posiciones indicadas por al menos 15 segundos.

### ESTIRAMIENTO POSTERIOR DE CUELLO



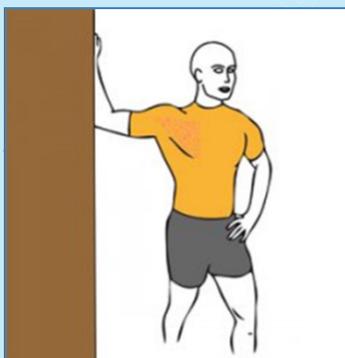
Llevar mentón al pecho y con ambas manos apoyadas en la zona de la nuca, generar presión hacia abajo.

## ESTIRAMIENTO LATERAL DE CUELLO



Sostener por detrás de la espalda una muñeca con la otra mano, para mantener el hombro del brazo jalado abajo. Luego inclinar el cuello hacia el lado contrario al hombro descendido.

## ESTIRAMIENTO PECTORAL



Apoyar el codo en una esquina, dejándolo a la altura del hombro. Girar el cuerpo de manera que el brazo quede por detrás.

## ESTIRAMIENTO DE EXTENSORES DE MUÑECA



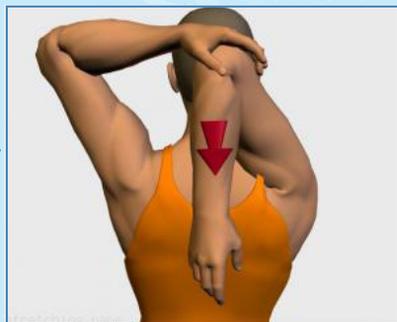
Estirar el brazo frente al cuerpo con el dorso de la mano hacia adelante y los dedos flectados en puño. Con la otra mano tomar el puño y jalar hacia el cuerpo.

## ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DE MUÑECA



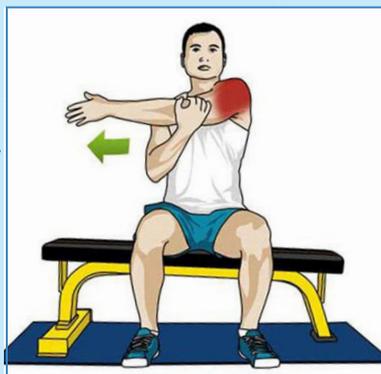
Estirar el brazo frente al cuerpo con la palma hacia adelante y los dedos estirados hacia abajo. Con la otra mano tomar los dedos y jalar hacia el cuerpo.

## ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS



Colocar una mano por detrás de la cabeza, en la zona central de la espalda. Con la otra mano empujar desde el codo hacia abajo.

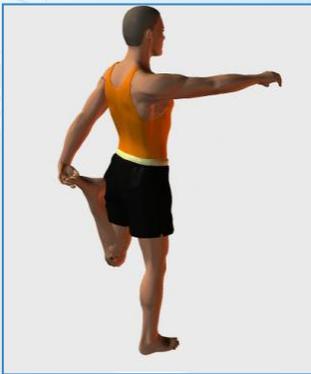
## ESTIRAMIENTO DE DELTOIDES



Llevar el brazo hacia el pecho, con la otra mano realizar presión desde el codo hacia atrás y afuera.

## ESTIRAMIENTOS PIERNAS Y ESPALDA

### ESTIRAMIENTO ANTERIOR DEL MUSLO



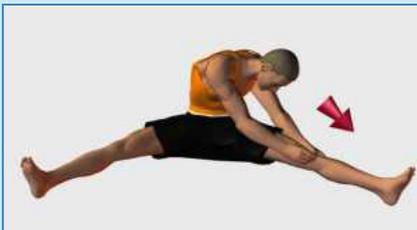
Parado, flexionar una rodilla hacia atrás y tomar con la mano del mismo lado desde el tobillo, jalar hacia el glúteo y llevar la cadera hacia adelante.

### ESTIRAMIENTO POSTERIOR DE MUSLO



En posición de espaldas, doblar una rodilla y apoyar la planta del pie, la otra pierna elevarla hacia el techo y con ambas manos desde el muslo jalar hacia la cabeza de manera suave.

### ESTIRAMIENTO INTERNO DE MUSLO



Sentado, separar las piernas e ir con ambas manos hacia un pie.

## ESTIRAMIENTO GATO/PERRO/POSICIÓN MAHOMETANA

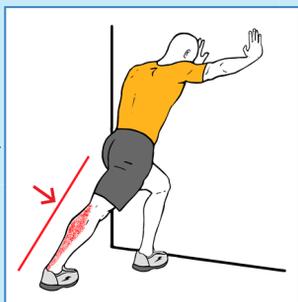


En posición de 4 apoyos, hacer la espalda huevito, llevándola lo más arriba que pueda.

Luego extender la cabeza y llevar el ombligo lo más cerca del piso que pueda, sin doblar los brazos y con la espalda totalmente extendida.

Por último, vaya a sentarse sobre sus pies y lleve el pecho lo más cerca del piso.

## ESTIRAMIENTO DE GASTROCNEMIO (GEMELO)



Adelantar una pierna y fletarla, la pierna posterior mantenerla con la rodilla completamente estirada y con el talón apoyado. Finalmente llevar la cadera hacia adelante.

## ESTIRAMIENTO ABDOMINAL



Partiendo desde una posición estirado boca abajo, apoyar las palmas de las manos por debajo del nivel de los hombros. En seguida estirar los brazos y llevar la cabeza hacia atrás dejando la zona umbilical pegada al piso.

**MOTÍVATE, PARTICIPA  
Y DISFRUTA DE UNA  
VIDA SALUDABLE**



Universidad de  
**Playa Ancha**

DIRECCIÓN DE DEPORTES  
Y RECREACIÓN

**dider@upla.cl**

**www.upla.cl**



Universidad de  
**Playa Ancha**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE DESARROLLO  
ESTUDIANTIL

