



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna  
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019  
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina  
**NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886**



**TALLER No** 7

**NOMBRE DEL TALLER:** Tensión y relajación

- **ÁREA:** Educación Física
- **DOCENTE:** Lorena Noreña Yate
- **GRUPO:** 10-11
- **FECHA:** 05 de julio 2022

## FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

**COMPETENCIA:** FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA

**EVIDENCIA DE APRENDIZAJE:** Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales específicos.

## FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

**INSTRUCCIONES:** Lee con atención el texto y resuelve las preguntas que encontrarás al final.

### TEORÍA:

Cada día nos desplazamos, nos sentamos, nos ponemos de pie, caminamos, hablamos, trabajamos, cantamos, bailamos y mil cosas más. Todas estas actividades requieren que nuestro cuerpo se tense y se relaje. ¿Te imaginas un cuerpo tensionado en todo momento? ¿O... imaginas un cuerpo relajado todo el tiempo?

Como viste antes, al ejecutar los diferentes movimientos, el cuerpo requiere mantener la rigidez de algunos músculos y, en algunos casos, relajar otros. La tensión y la relajación pueden ser actos voluntarios; es decir, que podemos tensionar y relajar algunos músculos a propósito. Pero, en algunos casos, la tensión y la relajación pueden ser causadas por alteraciones de salud. Cuando alguien tiene poco tono muscular se dice que tiene **hipotonía muscular**; y cuando la tensión es excesiva, se conoce como **hipertonía muscular**.

La tensión muscular excesiva es similar a una armadura. El peso de esta restringe los movimientos, y el esfuerzo afecta la respiración; la tensión demanda más energía del corazón, de los músculos y de las articulaciones.

La relajación es la distensión de los músculos mediante la aplicación de diferentes técnicas que logran la disminución del tono muscular excesivo. Una de las condiciones indispensables para disminuir la tensión, es el control respiratorio. Cuando realizas una respiración pausada y controlada, puedes disminuir tu tono muscular y hasta tu frecuencia cardíaca. Permanecer relajados nos ayuda a actuar de forma serena y con energía, utilizando el tono muscular apropiado para cada actividad.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna  
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019  
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina  
**NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886**



## BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS ISOMÉTRICOS (TENSION)

- Se trabaja con el propio cuerpo, **sin necesidad de elementos externos.**
- Son ejercicios **cortos e intensos**, lo que **reduce el tiempo total de entrenamiento.**
- Permite realizar entrenamientos **focalizados en fortalecer partes concretas de nuestro cuerpo.**
- Se trata de una práctica adecuada y habitual en procesos de **rehabilitación.**
- Ayudan a **corregir problemas posturales**, ya sea a la hora montar en bici, correr, estar sentados en la oficina o de pie durante largas horas.

## MATERIAL NECESARIO PARA REALIZARLOS

En principio, la mayoría de **los ejercicios isométricos se pueden llevar a cabo sin más material que nuestro propio cuerpo.** Sin embargo, elementos como las bandas elásticas o las mancuernas pueden ayudar en el proceso.

## FASE DE EVALUACIÓN

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:** Resuelve las respuestas en tu CUADERNO.

1. ¿Por qué es importante la tensión de nuestros músculos? **R/:** \_\_\_\_\_...
  2. ¿Por qué es importante la relajación de nuestros músculos? **R/:** \_\_\_\_\_...
  3. Busca y copia el concepto de Hipotonía muscular: **R/:** \_\_\_\_\_...
  4. Busca y copia el concepto de Hipertonía muscular: **R/:** \_\_\_\_\_...
  5. Copia los beneficios de los ejercicios isométricos. **R/:** \_\_\_\_\_...
- 6. Contesta** si el enunciado es falso o verdadero:
- A) Una de las condiciones indispensables para disminuir la tensión, es el control respiratorio: \_\_\_\_
- B) Para lograr la relajación física, además de soltar los músculos, debes tener pensamientos agradables, es decir, relajar tu mente: \_\_\_\_
- C) A nivel deportivo actuar con conciencia corporal, logra menor eficiencia y coordinación: \_\_\_\_
- 7. Con esta serie de ejercicios isométricos no sólo fortaleceremos las piernas, también vamos a tonificar y mantener el Core y los brazos, realízalos en la práctica:**

Plancha isométrica horizontal y boca abajo con apoyo de antebrazos. Aguantamos la posición durante 30 segundos y hacemos cinco repeticiones con descansos de 15 segundos entre planchas.





# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No.5509 de 05 de junio 2019

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina

**NIT 816.002.832-0**

**DANE 166001002886**



Sentadilla Isométrica. Aguantamos la posición durante 30 segundos y hacemos cinco repeticiones con descansos de 15 segundos entre planchas.



Plancha colateral. Muy parecido al primer ejercicio pero esta vez con los brazos extendidos y sin el apoyo de uno y la pierna contraria. Con él seguimos aportando fuerza y estabilizando el core, haremos 10 repeticiones por cada lado aguantando 10 segundos en cada uno.



Elevación de cadera. Ideal para fortalecer isquiotibiales, glúteos y músculos abdominales. Realizaremos 3 series de cinco repeticiones cada una, aguantando arriba 10 segundos.



Otra variedad del primer ejercicio, pero en este caso incidiremos sobre las dorsales. Haremos 5 repeticiones aguantando 20 segundos en cada elevación y con un descanso de 15 segundos.



Zancadas. Con este ejercicio seguiremos trabajando la potencia de piernas y glúteos de una manera sencilla, aunque requiere cierto esfuerzo. Haremos 3 series de 15-20 repeticiones cada una.



Abdominales estáticos. Una vez hecho, trata de aguantar en esa posición durante el máximo tiempo posible. También lo puedes probar con las piernas a 75°, cuanto más elevas el tronco más efectivo será el ejercicio.



Flexiones isométricas. Este tipo de flexiones se realizan con los brazos más abiertos que el ancho de los hombros. Su particularidad consiste en aguantar durante 10 segundos x 3 rep.



Elevación de talones isométricos. Este ejercicio sirve para fortalecer soleos y gemelos. De pie y con las piernas abiertas la distancia de los hombros solo hay que levantar los talones apoyándolos de puntillas y aguantar la posición unos 20 o 30 segundos

