

INSTITUCION: Abi María Florencia Ortega, EES N° 3

ASIGNATURA: ...Educación Física.....

CURSOS:4° y 5° AÑO. División: todas

PROFESORES: ...de Elcoro, Eduviges/Aguirre Lorena

Secuencia didáctica N°3

Tema: - Relajación Muscular

### Técnica de relajacion de Jacobson UNIVERSIDAD ...

[www.uaeh.edu.mx](http://www.uaeh.edu.mx) > [icsa](#) > [licenciatura](#) > [documentos](#)

1.

El entrenamiento en relajación (ER) es un procedimiento de aprendizaje de reducción del arousal de forma gradual y paulatina, los cambios más significativos están mediados por sus efectos en el SN autónomo, en su rama simpática que regula las funciones de alerta y defensa, y en la rama parasimpática que regula las funciones de ahorro y reposo.

Adicionalmente, el SN puede disminuir su actividad general y mostrar un aumento de algunos neurotransmisores, induciendo así la sensación de paz y tranquilidad.

Actividades:

1\_ Realizar estas secuencias de actividades en tu casa, luego comenzar con una rutina de ejercicios físicos que puedas trabajar activando tus músculos en una serie de ejercicios,

(Solo realizar).

2\_ Realizar cinco ejercicios de calentamiento. (Dibujar.)

3\_ Ejecutar ejercicios para una buena respiración durante el ejercicio. Nombrar algunas técnicas.

4\_ Cual es la manera correcta de respirar mientras realizas tus relajaciones musculares.

5\_ Como sabes si estoy respirando bien durante el ejercicio. Investigue.

6- Es necesario realizar ejercicios de relajación ¿Por qué?

7-¿Que puede suceder si no hago ejercicios de calentamiento? Puedes dar tu punto de vista.

Niega: Mueve tu cabeza como si dijeras que no, de tal forma que tu barbilla pueda llegar casi hasta tus hombros.

1. Acepta: Ahora mueve tu cabeza de arriba hacia abajo, como si dijeras que sí.

2. Balancea: Mueve tu cabeza de lado a lado, de modo que tu oreja trate de tocar el hombro correspondiente.

3. Círculos: Haz movimientos de cabeza circulares para la izquierda y después para la derecha. Cierra tus ojos mientras haces estos ejercicios de calentamiento para no marearte.

4. No sé: Sube y baja los hombros hasta que estos lleguen a la altura de tus oídos y luego relájalos.

5. Espiral: Abre tus brazos y dibuja en el aire espirales, girando hacia delante y hacia atrás. Empieza por el centro y ve abriendo la circunferencia de los círculos. Ahora, de la misma forma, mueve tus muñecas hacia atrás y hacia delante.

6. Marcha: Con los brazos en la cintura y la espalda recta, levanta una pierna hacia delante, flexionando la pierna, simulando que tu muslo toca tu pecho y luego bájala despacio. Alterna ambas piernas.

7. Semiflexión: Con las piernas separadas y las manos en la cintura, gira la espalda hacia la derecha y después hacia la izquierda. Es importante que tus piernas no se muevan.

8. Sentadilla: Abre nuevamente las piernas a la altura de tus hombros y flexiona las rodillas hasta hacer media sentadilla, es importante que no bajes más.

9. Pies activos: Gira un pie a la derecha y luego a la izquierda. Después hacia arriba y hacia abajo. Repite el ejercicio con el otro pie.

\_Se conoce como relajación muscular a lo que ocurre cuando la contracción de un músculo finaliza. De este modo, la relajación implica que las fibras regresan a su lugar original como consecuencia del término de un impulso nervioso.

RELAJACION: Es el proceso y el resultado de relajar o relajarse .Este verbo, por su parte se refiere a mitigar , suavizar o aflojar algo .Muscular, por otro lado es aquello asociado a los músculos ( los tejidos que componen de fibras de tipo contráctil,).

\_Para comprender este concepto como funciona este proceso de contracción muscular. Los músculos a partir de un estímulo adquieren una cierta tensión que los lleva a estirarse o a acostarse y da lugar a la producción de una fuerza motora, También existen las contracciones involuntarias (llamadas reflejos.)

\_La relajación muscular, tiene lugar al momento de finalizar la contracción. En dicho proceso, la tensión se va reduciendo hasta desaparecer. Esto puede fomentarse a través de diversos ejercicios e incluso mediante el uso de fármacos (conocidos como relajantes musculares).

\_la tensión muscular también se asocia a la tensión mental: los ejercicios de relajación muscular, por lo tanto no solo permiten incrementar el bienestar físico sino que también ayudan a minimizar la ansiedad y a reducir el estrés.

\_La ansiedad y la tensión de los músculos están relacionados entre sí .Se debe realizar una serie de ejercicios bien definidos para tensar y relajar grupos musculares específicos, para poco a poco tomar el control de cada zona y conseguir relajarla voluntariamente.

\_ Algunos ejercicios para conseguir relajación muscular progresiva:

· Cerrar las manos con fuerza, tensarlas y luego destensarlas.

Seguidamente abrirlas y estirar los dedos para que se relajen.

\*Tensor los bíceps, agitando las manos antes y después para asegurarnos de no tensarlas también.

\*Mover los hombros hacia atrás con cuidado y luego dejarlos volver a su posición normal.

\*Dejando los hombros en posición relajada, girar la cabeza hacia cada lado lentamente, procurando llegar hasta el límite para conseguir la tensión, pero con cuidado

De no excederse ,y luego volverla en su posición original.

\*También se puede inclinar la cabeza hacia adelante, buscando acercar el mentón al pecho lo máximo posible. El movimiento contrario (hacia atrás). No se recomienda, pero es otro de los ejercicios posibles.

\*Abrir los ojos hasta alcanzar el límite y luego relajar los parpado

