**1º ESO**

**ESTRUCTURA DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**1ª. CALENTAMIENTO**

En esta parte se explica lo que se va a trabajar en esa sesión, que objetivos hay y lo que pretendemos conseguir, así como lo referente a los distintos agrupamientos y materiales que usaremos.

Partes del calentamiento

1. Activación
2. Movilidad Articular
3. Estiramientos

La duración de la parte inicial suele ser entre 5-10 minutos

**2ª. PARTE PRINCIPAL**.

Es aquella en la que se desarrolla el tema central de la sesión. La selección de las actividades, ejercicios y juegos se hará sobre la base de los objetivos establecidos y es en esta fase cuando se alcanzan los períodos de mayor intensidad física, debiéndose cuidar al máximo los aspectos relativos a las características de las cargas de esfuerzo y a sus correspondientes descansos o recuperaciones.

La duración de la parte principal suele ser entre 35 y 40 minutos.

**3ª. VUELTA A LA CALMA**
También conocida como "Vuelta a la calma", ya que, si en la parte principal ha habido actividad física, la parte final servirá para facilitar la vuelta progresiva al estado normal del organismo mediante la realización de actividades de carácter sensorial, de relajación y de estiramiento.

Práctica calmada de ejercicios.

Organizar y recoger el material utilizado.

Reflexionar sobre los contenidos trabajados.

Aseo personal.

Disponer a los alumnos para abandonar el gimnasio

La duración de la parte final suele ser entre 5 y 10 minutos.

**CALENTAMIENTO GENERAL**

El calentamiento son todas aquellas actividades anteriores a la acción principal (partidos, ejercicios de lanzamientos, juegos principales, …) que realizamos de forma general y suave para preparar nuestro organismo para un esfuerzo posterior.

**CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y MOTRICES.**

**Concepto**

Las cualidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física y son los principales componentes de la condición física.

**Clasificación**

1. Resistencia: La capacidad psicológica y física de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y/o duración, así como recuperarse luego de este
2. Fuerza: Es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa
3. Velocidad: Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible
4. Flexibilidad: Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones, depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular (que es la capacidad de un musculo de estirarse y luego recuperar su posición inicial)

**2º ESO**

**CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO**

**CALENTAMIENTO -RECUERDO DE 1º ESO-**

El calentamiento son todas aquellas actividades anteriores a la acción principal (partidos, ejercicios de lanzamientos, juegos principales, …) que realizamos de forma general y suave para preparar nuestro organismo para un esfuerzo posterior.

1. **General:** este calentamiento se orienta, en cambio, a cualquier actividad deportiva y se basa en ejercicios destinados a todos los sistemas funcionales y a los grupos musculares que tengan mayor importancia. El calentamiento general debe ser realizado previo al específico y por medio de este se incrementa la capacidad de los sistemas metabólicos y de locomoción. El calentamiento de este tipo recurre a ejercicios de estiramiento y soltura, carreras suaves y ejercicios de coordinación, que intentan activar la circulación y que los músculos y articulaciones entren en calor.
2. **Específico:** este calentamiento se dirige a grupos musculares puntuales. Para esto se realizan ejercicios técnicos que permiten revisar las técnicas que se utilizarán en los movimientos musculares o bien, las habilidades que necesitan reiterarse.

**CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y MOTRICES.**

**Concepto**

Las cualidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física y son los principales componentes de la condición física.

**Clasificación y tipos.**

1. **Resistencia**: La capacidad psicológica y física de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y/o duración el mayor tiempo posible.
	1. Aeróbica: Capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad baja o media sin deuda de oxígeno.
	2. Anaeróbica: Es la capacidad del organismo para soportar una elevada deuda de oxígeno manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible.
2. **Fuerza**: Es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa
	1. Máxima: La mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o grupo muscular. El deporte típico es la halterofilia.
	2. Resistencia: Es la resistencia del músculo al cansancio durante una contracción repetida. Ejemplos: Remo, esquí de fondo.
	3. Explosiva-Velocidad: Es la capacidad de ejecutar gestos de fuerza en el menor tiempo posible. El deporte típico es el atletismo.
3. **Velocidad:** Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible
	1. Velocidad de reacción: Capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, Ejemplo: Salida de un atleta en una carrera de velocidad.
	2. Velocidad de desplazamiento: Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, en ella hay un desplazamiento del cuerpo en general. Ejemplo: nadar, correr, desplazamientos en fútbol, baloncesto, etc.
	3. Velocidad gestual: Capacidad de ejecutar un gesto o movimiento aislado en el menor tiempo posible. Ejemplo: lanzamientos, botes, golpeos, etc.
4. **Flexibilidad**: Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones, depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular (que es la capacidad de un musculo de estirarse y luego recuperar su posición inicial)
	1. Estática: una vez realizado el movimiento se mantiene la posición alcanzada.
	2. Dinámica: se realiza con movimiento, con desplazamiento del sujeto o de sus segmentos.

**3º ESO**

**CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO**

**CALENTAMIENTO -RECUERDO 1º ESO-**

El calentamiento son todas aquellas actividades anteriores a la acción principal (partidos, ejercicios de lanzamientos, juegos principales, …) que realizamos de forma general y suave para preparar nuestro organismo para un esfuerzo posterior.

1. **General:** este calentamiento se orienta, en cambio, a cualquier actividad deportiva y se basa en ejercicios destinados a todos los sistemas funcionales y a los grupos musculares que tengan mayor importancia. El calentamiento general debe ser realizado previo al específico y por medio de este se incrementa la capacidad de los sistemas metabólicos y de locomoción. El calentamiento de este tipo recurre a ejercicios de estiramiento y soltura, carreras suaves y ejercicios de coordinación, que intentan activar la circulación y que los músculos y articulaciones entren en calor.
2. **Específico:** este calentamiento se dirige a grupos musculares puntuales. Para esto se realizan ejercicios técnicos que permiten revisar las técnicas que se utilizarán en los movimientos musculares o bien, las habilidades que necesitan reiterarse.

**CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y MOTRICES.**

**-RECUERDO 2º ESO-**

**Concepto**

Las cualidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física y son los principales componentes de la condición física.

**Clasificación y tipos.**

1. **Resistencia**: La capacidad psicológica y física de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y/o duración, así como recuperarse luego de este
	1. Aeróbica: Capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad baja o media sin deuda de oxígeno.
	2. Anaeróbica: Es la capacidad del organismo para soportar una elevada deuda de oxígeno manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible.
2. **Fuerza**: Es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa
	1. Máxima: La mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o grupo muscular. El deporte típico es la halterofilia.
	2. Resistencia: Es la resistencia del músculo al cansancio durante una contracción repetida. Ejemplos: Remo, esquí de fondo.
	3. Explosiva-Velocidad: Es la capacidad de ejecutar gestos de fuerza en el menor tiempo posible. El deporte típico es el atletismo.
3. **Velocidad:** Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible
	1. Velocidad de reacción: Capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, Ejemplo: Salida de un atleta en una carrera de velocidad.
	2. Velocidad de desplazamiento: Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, en ella hay un desplazamiento del cuerpo en general. Ejemplo: nadar, correr, desplazamientos en fútbol, baloncesto, etc.
	3. Velocidad gestual: Capacidad de ejecutar un gesto o movimiento aislado en el menor tiempo posible. Ejemplo: lanzamientos, botes, golpeos, etc.
4. **Flexibilidad**: Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones, depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular (que es la capacidad de un musculo de estirarse y luego recuperar su posición inicial)
	1. Estática: una vez realizado el movimiento se mantiene la posición alcanzada.
	2. Dinámica: se realiza con movimiento, con desplazamiento del sujeto o de sus segmentos.

**EFECTOS BENEFICIOSOS QUE PRODUCE EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES BÁSICAS**

1. **Resistencia**

- Aumenta la cavidad del corazón

- Disminuye la frecuencia cardíaca.

- Pone en funcionamiento todos los capilares.

 - Aumenta la cantidad de sangre en circulación.

- Amplía la capacidad pulmonar y pone en funcionamiento a todos los alvéolos.

 - Activa el funcionamiento del hígado, riñones, etc.

 - Provoca un aumento de las capacidades defensivas del organismo.

 - Activa el metabolismo general y el funcionamiento de todas las glándulas.

- Fortalece los músculos.

- Produce una disminución del peso corporal.

1. **Fuerza**

**-** Aumenta el grosor de la fibra muscular.

 - Se fortalecen las membranas musculares.

 - La musculatura se vuelve más sensible a los estímulos nerviosos.

- Se logra una mayor rapidez en la contracción muscular.

- Mejora la irrigación sanguínea.

 - Se realiza un mejor aporte de oxígeno a la musculatura.

- Se establece una mejor coordinación entre el sistema nervioso y el muscular en la transmisión y recepción de estímulos.

1. **Velocidad**

**-** Mejora del funcionamiento y la eficacia del sistema cardiovascular y respiratorio.

**-** Mejora del tono muscular.

**-** Incrementa notablemente la masa muscular provocando una mayor capacidad para resistir esfuerzos de corta duración.

**-** Disminución del tiempo de reacción ante un determinado estímulo.

**-** Mejora la velocidad de ejecución de un gesto concreto.

**-** Indirectamente desarrolla otros aspectos como la coordinación y la fuerza.

1. **Flexibilidad**

**-** Mantenimiento correcto de la postura (musculatura tónica o de sostén).

**-** Reducción y desaparición de dolores.

**PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

**Resistencia**

    La resistencia es aquella capacidad que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

    Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

A.     Test de Cooper o Test de los 12 minutos

    Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El alumno/a deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos.

    Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.

B.     Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert

    Consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad progresiva que comienza a 8 km/h y va aumentando, de forma paulatina, cada minuto 0,5 km/h.

    Es imprescindible seguir el ritmo que marca la cinta magnetofónica

    Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno/a no pueda llegar a pisar la línea en el momento que lo señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último periodo escuchado.

    Su principal finalidad es medir la potencia aeróbica máxima.

**Fuerza**

    Es aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (por ejemplo, un peso) que puede ser nuestro propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular

    Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

**Tren inferior**

Test de salto horizontal desde parado

    Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

    Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

    Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

**Tren superior**

Test de lanzamiento de balón medicinal

    Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de tronco, brazos y piernas.

    Generalmente se utiliza un balón medicinal de 3 Kg. para los chicos y de 2 Kg. para las chicas.

    El alumno/a se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo y a la misma altura, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza. Desde esta posición lanza el balón con las dos manos hacia adelante y tan lejos como pueda. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo.

**Tronco**

Test de abdominales en 30 segundos

    Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el alumno/a se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

    A partir de esta posición, el alumno/a incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.

**Velocidad**

    Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las distintas partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible ó la capacidad de reaccionar o realizar acciones motrices en el menor tiempo posible... a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve (que no presuponga la aparición de fatiga).

    Sus características son: que sea de corta duración, que no se produzca fatiga y que supere resistencias externas de escasa magnitud.

    Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de los 50 metros lisos

    Se utiliza para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción. Para ello el alumno/a se sitúa de pie detrás de la línea de salida y, a la señal, debe recorrer 50 metros lo más rápido posible. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a llega con el pecho a la línea final.

Test de velocidad de 10x5 metros

    Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del alumno/a.´

    Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas paralelas, el alumno debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible.

**Flexibilidad**

    La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

    Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de flexión profunda de tronco

    Se utiliza para medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior.

    Para ello el alumno se coloca descalzo en el aparato con los pies ubicados en el interior de la caja, de forma que el medidor quede posicionado justo debajo del alumno. Los talones están pegados a la tabla perpendicular a la separación que indica el punto cero del medidor.

    A la señal del profesor, el alumno flexiona las piernas para llevar los brazos entre ellas a la vez que empuja un taco de madera con los dedos índice. Los brazos y manos están completamente extendidos para empujar el listón lo máximo posible.

    El alumno debe empujar con las dos manos a la misma altura y los dedos índice unidos. Tampoco puede levantar la punta de los pies y la ejecución no es correcta si se finaliza con desequilibrio o caída hacia atrás.

    El resultado se mide desde la línea demarcadora hasta el borde del taco de madera más cercano a los pies.

Test de flexión de tronco sentado

    Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco.

    No se necesita más que un banco sueco y una regla adosada a él.

    El alumno/a se sitúa descalzo, sentado en el suelo con los pies apoyados en la pata del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocaran los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las punteras y manteniendo éstas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo

    Desde esta posición, sin flexionar las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantendrá́ esa posición al menos 2 segundos.

    A continuación, se anota en centímetros la mejor marca obtenida, la cual será negativa cuando no se alcanza el nivel del apoyo de los pies y positiva cuando lo sobrepasa.

**4º ESO**

**CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO**

**CALENTAMIENTO -RECUERDO 1º ESO-**

El calentamiento son todas aquellas actividades anteriores a la acción principal (partidos, ejercicios de lanzamientos, juegos principales, …) que realizamos de forma general y suave para preparar nuestro organismo para un esfuerzo posterior.

1. **General:** este calentamiento se orienta, en cambio, a cualquier actividad deportiva y se basa en ejercicios destinados a todos los sistemas funcionales y a los grupos musculares que tengan mayor importancia. El calentamiento general debe ser realizado previo al específico y por medio de este se incrementa la capacidad de los sistemas metabólicos y de locomoción. El calentamiento de este tipo recurre a ejercicios de estiramiento y soltura, carreras suaves y ejercicios de coordinación, que intentan activar la circulación y que los músculos y articulaciones entren en calor.
2. **Específico:** este calentamiento se dirige a grupos musculares puntuales. Para esto se realizan ejercicios técnicos que permiten revisar las técnicas que se utilizarán en los movimientos musculares o bien, las habilidades que necesitan reiterarse.

**CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y MOTRICES.**

**-RECUERDO 2º ESO-**

**Concepto**

Las cualidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física y son los principales componentes de la condición física.

**Clasificación y tipos.**

1. **Resistencia**: La capacidad psicológica y física de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y/o duración, así como recuperarse luego de este
	1. Aeróbica: Capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad baja o media sin deuda de oxígeno.
	2. Anaeróbica: Es la capacidad del organismo para soportar una elevada deuda de oxígeno manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible.
2. **Fuerza**: Es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa
	1. Máxima: La mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o grupo muscular. El deporte típico es la halterofilia.
	2. Resistencia: Es la resistencia del músculo al cansancio durante una contracción repetida. Ejemplos: Remo, esquí de fondo.
	3. Explosiva-Velocidad: Es la capacidad de ejecutar gestos de fuerza en el menor tiempo posible. El deporte típico es el atletismo.
3. **Velocidad:** Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible
	1. Velocidad de reacción: Capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, Ejemplo: Salida de un atleta en una carrera de velocidad.
	2. Velocidad de desplazamiento: Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, en ella hay un desplazamiento del cuerpo en general. Ejemplo: nadar, correr, desplazamientos en fútbol, baloncesto, etc.
	3. Velocidad gestual: Capacidad de ejecutar un gesto o movimiento aislado en el menor tiempo posible. Ejemplo: lanzamientos, botes, golpeos, etc.
4. **Flexibilidad**: Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones, depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular (que es la capacidad de un musculo de estirarse y luego recuperar su posición inicial)
	1. Estática: una vez realizado el movimiento se mantiene la posición alcanzada.
	2. Dinámica: se realiza con movimiento, con desplazamiento del sujeto o de sus segmentos.

**EFECTOS BENEFICIOSOS QUE PRODUCE EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES BÁSICAS**

**-RECUERDO DE 3º ESO-**

1. **Resistencia**

- Aumenta la cavidad del corazón

- Disminuye la frecuencia cardíaca.

- Pone en funcionamiento todos los capilares.

 - Aumenta la cantidad de sangre en circulación.

- Amplía la capacidad pulmonar y pone en funcionamiento a todos los alvéolos.

 - Activa el funcionamiento del hígado, riñones, etc.

 - Provoca un aumento de las capacidades defensivas del organismo.

 - Activa el metabolismo general y el funcionamiento de todas las glándulas.

- Fortalece los músculos.

- Produce una disminución del peso corporal.

1. **Fuerza**

**-** Aumenta el grosor de la fibra muscular.

 - Se fortalecen las membranas musculares.

 - La musculatura se vuelve más sensible a los estímulos nerviosos.

- Se logra una mayor rapidez en la contracción muscular.

- Mejora la irrigación sanguínea.

 - Se realiza un mejor aporte de oxígeno a la musculatura.

- Se establece una mejor coordinación entre el sistema nervioso y el muscular en la transmisión y recepción de estímulos.

1. **Velocidad**

**-** Mejora del funcionamiento y la eficacia del sistema cardiovascular y respiratorio.

**-** Mejora del tono muscular.

**-** Incrementa notablemente la masa muscular provocando una mayor capacidad para resistir esfuerzos de corta duración.

**-** Disminución del tiempo de reacción ante un determinado estímulo.

**-** Mejora la velocidad de ejecución de un gesto concreto.

**-** Indirectamente desarrolla otros aspectos como la coordinación y la fuerza.

1. **Flexibilidad**

**-** Mantenimiento correcto de la postura (musculatura tónica o de sostén).

**-** Reducción y desaparición de dolores.

**SISTEMA DE ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES BÁSICAS**

**Métodos de trabajo de la resistencia.**

Sistemas continuos:

* Método extensivo de duración. Carrera continua.
* Fartlek o juego de carreras. Cambios de ritmo.
* Entrenamiento total.
* Cuestas.

Sistemas fraccionados:

* Entrenamiento interválico.
* Entrenamiento en circuito.
* Repeticiones

**Métodos de trabajo de la fuerza**

* Gimnasia.
* Autocarga.
* Parejas.
* Balones medicinales.
* Aparatos de gimnasio. –
* Mancuernas.
* Circuitos.
* Multisaltos.
* MultilanZamientos.
* Pliometría.

**Métodos de trabajo de la velocidad.**

* Velocidad de reacción: Salidas y respuestas.
* Velocidad acíclica: Método analítico.
* Velocidad cíclica: Repeticiones.

**Métodos de trabajo de la flexibilidad.**

1. **Método dinámico.**

Objetivo: Lograr máximos estiramientos a través de ejercicios con movimiento.

Tiempo de trabajo: En torno a 20 seg.

Tiempo de descanso: No se precisa.

Número de repeticiones: 10-20 repeticiones.

1. **Método estático.**

Objetivo: Mantener posiciones de máximo estiramiento muscular durante cierto tiempo.

Duración del ejercicio: Basado en la sucesión de tensión, relajación, extensión.

 - Tensión: Poner en tensión el grupo muscular ejerciendo fuerza isométrica durante 15-20 seg.

 - Relajación: Durante 3-5 seg.

 - Extensión: Estirar el grupo muscular de forma suave, manteniendo la posición durante 15-20 seg.