

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

“Skill” Deportivo Challenge

? ¿Qué es el pilates?

Es un método de entrenamiento de ejercicios para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo.

? ¿Por qué se debe realizar? Fors (2015)

Alineación:
Mejora la postura y reduce el riesgo de lesiones.

Fuerza:
Disminuye la tensión corporal.

Flexibilidad:
Con un buen desarrollo de la flexibilidad baja la tensión de la musculatura.

Definición y Tono:
Define la musculatura.

Resistencia:
Tanto física como mental.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable



Seis principios

Para realizar sesiones eficientes debes considerar los 6 principios del Pilates.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

ACTIVIDAD

A continuación, te proponemos una sesión de pilates. Para esta no necesitas más que una toalla y ubicar un espacio en tu hogar donde puedas realizar los ejercicios.

Es importante tener en consideración que el pilates no debe provocar dolor, por lo tanto, si sientes alguna incomodidad, debes detener el ejercicio.



Tips

La respiración es esencial en la práctica de Pilates, debes inhalar y espirar por la boca.

Debes sincronizar tu respiración con el movimiento.

Debes concentrarte en los ejercicios que estás realizando, esto te permitirá tener mayor conciencia corporal y control.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Calentamiento

Son tres ejercicios para el calentamiento. Cada uno de ellos los debes repetir cuatro veces.

Éxito, ¡A comenzar!

1

La mesa

Ubícate en la posición de ganeo, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Columna en posición neutra.



Pasos x 4 veces

1. Centra la mirada.
2. Estira el cuello.
3. Conecta tus escápulas.
4. Rodillas directamente debajo de la cadera.
5. Contrae los abdominales.
6. Mantén relajados los codos.
7. Apoya toda la mano.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

2

El Puente

Recuéstate de cúbito dorsal con los pies planos apoyados en el suelo y en línea con la cadera.



Pasos x 4 veces

1. Presiona los brazos hacia el suelo.
2. Relaja los glúteos y asegúrate de que la cadera esté relajada.
3. Haz fuerza con tus pies.
4. Contrae los abdominales.
5. Eleva la cadera.
6. Extiende los muslos mientras elevas tu cadera.

3

Círculos con las piernas

Recuéstate en la toalla y con una pierna flectada y la otra extendida (hacia arriba), contrae los abdominales y relaja tu columna vertebral.



Pasos x 4 veces

1. Contrae los abdominales.
2. Mantén tu pierna de apoyo fija.
3. Empuja el pie de apoyo contra el suelo.
4. Eleva la otra pierna.
5. Dibuja un círculo con tu pierna elevada.
6. Cambia a la otra pierna.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Fortalecimiento

Ahora son cuatro ejercicios para fortalecer tu musculatura ¡Tu puedes!

1

Rotación del tronco

Siéntate erguido con las piernas juntas y las manos entrelazadas detrás de la cabeza. Haz fuerza con los talones y contrae los abdominales.



Pasos x 3 veces

1. Presiona la cabeza contra tus manos.
2. Contrae los aductores.
3. Mantén los codos abiertos.
4. Relaja los hombros.
5. Gira hacia la derecha.
6. Luego al centro.
7. Finaliza rotando hacia la izquierda.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

2

Tic Tac

Recuéstate sobre la toalla de cúbito dorsal, extiende tus piernas hacia arriba. Debes poner tus pies en punta.



Pasos x 4 veces

1. Contrae tus abdominales.
2. Contrae aductores.
3. Dirige tu mirada hacia arriba.
4. Extiende tus brazos hacia los costados formando una "T".
5. Lleva tus piernas juntas hacia la derecha.
6. Vuelve al centro.
7. Baja tus piernas hacia la izquierda.

3

10 x 10

Siéntate con la espalda recta sobre la toalla, las rodillas juntas y elevadas y los pies planos en el suelo.



Pasos x 2 veces

1. Extiende tus brazos juntos hacia delante, paralelo con tus piernas.
2. Flexa tu cadera hacia atrás.
3. Contrae tus abdominales.
4. Eleva una pierna.
5. Luego la otra.
6. Mantén la posición.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

4

Letra "T"

Extiéndete de cúbito abdominal en la toalla con tus piernas juntas.



Pasos x 5 veces

1. Ubica tus brazos a los costados formando una "T".
2. Palmas de las manos hacia abajo.
3. Extiende tus piernas.
4. Pies en punta.
5. Extiende tu cuello en línea con la columna.
6. Eleva el mentón y el pecho.
7. Fija la mirada al frente.
8. Intenta llevar los brazos hacia adelante y juntarlos.

Cierre

Luego de la práctica de Pilates, te pedimos que respondas las siguientes preguntas:



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

? ¿Qué experiencias motrices previas favorecieron a la práctica de Pilates?

? ¿Para qué te podría servir los ejercicios que acabas de practicar?

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA1** Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:
 - Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
 - Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
 - Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).
 - Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).
 - Una danza (folclórica, moderna, entre otras).
- Referencias: Fors, C. (2015). Curso básico de ... Pilates. Contrapunto, Santiago.

