



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TITULO DEL TRABAJO

**SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA DISMINUCIÓN DE
DOLORES LUMBARES DE ACUERDO AL SOMATO TIPO DE LOS
SERVIDORES PÚBLICOS**

AUTOR

Suárez Suárez Jeferson Alberto

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN
COMPLEXIVO**

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TUTORA

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

**Dra. Elva Aguilar Morocho Ph.D
TUTOR**

**Lcda. Liliana Baque MSc.
ESPECIALISTA**



Firmado electrónicamente por:
**CARLOS MARCELO
AVILA MEDIAVILLA**

**Lcdo. Carlos Ávila M. MSc.
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por JEFERSON ALBERTO SUÁREZ SUÁREZ, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D
C.I. 0703737981
TUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, JEFERSON ALBERTO SUÁREZ SUÁREZ

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 21 días del mes de abril del año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Jefferson Suárez", is written over a horizontal line.

JEFERSON ALBERTO SUÁREZ SUÁREZ
C.I. 2400010282
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, JEFERSON ALBERTO SUÁREZ SUÁREZ

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 21 días del mes de ABRIL de año 2023

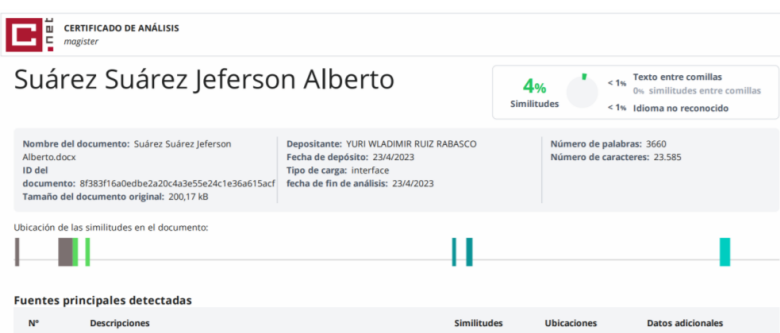
JEFERSON ALBERTO SUÁREZ SUÁREZ
C.I. 2400010282
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA DISMINUCIÓN DE DOLORES LUMBARES DE ACUERDO AL SOMATO TIPO DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS**, presentado por el maestrando, **SUÁREZ SUÁREZ JEFERSON ALBERTO** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 4%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
C.I. 0917655219
COORDINADOR DE PROGRAMAS DE MAESTRÍAS

AGRADECIMIENTO

A Dios, mi guía, mi roca, mi todo, por haber llegado hasta aquí, pues sé que él me ha cogido en sus brazos en los momentos más difíciles durante mi vida.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por haberme acogido durante mi año de estudio.

A la vicerrectora académica la Dra. Maritza Paula Chica Ph.D por la motivación adquirida para seguir con mis estudios.

A mi tutora la Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D por la guía brindada para el desarrollo de mi proyecto final.

Al personal administrativo de la Unidad Educativa Santa Elena.

A mis queridos compañeros por todas las vivencias compartidas.

Jeferson Alberto, Suárez Suárez

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis a las personas que me acompañaron en mí caminar hacia mi meta, la Maestría de Entrenamiento Deportivo.

En primer lugar a Dios que me dio la salud, fuerza, para cumplir una de las metas que tenía pendiente, mi título de cuarto nivel.

A mi madre Clara Suárez, por su paciencia en los momentos que más me necesitaba cuando estuve conectado en mis clases.

A mi esposa Lisette Yagual, que en todo momento me dio ese aliciente de seguir la lucha hasta el final.

A mi hijo, fuente de inspiración y dedicación para alcanzar la meta propuesta final.

Jeferson Alberto, Suárez Suárez

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

TITULO DEL TRABAJO.....	I
CERTIFICACIÓN.....	II
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN.....	IV
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA.....	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX
ABSTRACT	XI
DESARROLLO.....	12

RESUMEN

Tema: “SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA DISMINUCIÓN DE DOLORES LUMBARES DE ACUERDO AL SOMATO TIPO DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS”

El programa de enseñanza de salud está direccionado para la categoría master (40-50 años). Donde observamos la importancia del desarrollo de la correcta postura corporal y su elasticidad en los servidores públicos de oficina que pueden lograr una gran motivación hacia la práctica constante del sistema de ejercicios físicos.

Este programa consta de un macrociclo de 6 meses, con microciclos de 29 semanas. En el macrociclo la etapa de formación básica multilateral tiene una duración aproximada de 17 semanas de preparación general donde a través de ejercicios de estiramiento los trabajadores aprenden coordinación, equilibrio, correcta postura corporal. La etapa de especialización inicial tiene una duración de 9 semanas la misma permite que los trabajadores aprendan mediante algunos ejercicios básicos determinados los gestos técnicos de un movimiento correcto para disminuir el dolor lumbar, la evaluación comprende de 2 semanas que nos permite saber el progreso que obtuvieron los trabajadores y culmina con una semana de descanso. En este trabajo se encuentran las unidades de entrenamiento donde se observa la parte inicial, principal y final de una sesión de actividades.

El objetivo general es analizar la importancia de los ejercicios físicos para disminuir los dolores lumbares de acuerdo al somato tipo de los servidores públicos de oficina en la Unidad Educativa Santa Elena.

La presente investigación es un estudio de tipo analítico, se puntualizan las características de la problemática “el dolor lumbar” que después serán analizadas, además es un estudio descriptivo ya que es una situación que ocurre en contexto natural en la institución.

Dentro de los resultados obtenidos, tenemos que los empleados administrativos no tienen la costumbre de hacer ningún tipo de actividad física en sus momentos libres, además sufren de dolencias en la zona lumbar. Existe predisposición de los trabajadores de oficina para participar en un programa de entrenamiento para la disminución de los dolores lumbares.

Podemos concluir que un alto porcentaje del personal encuestado son personas sedentarias, no realizan ningún tipo de actividad física después del trabajo, de acuerdo con la teoría investigada de los dolores lumbares, existen los ejercicios que se pueden aplicar para los trabajadores de oficina, convirtiéndose en una de las soluciones más idóneas que puedan aplicarse.

Palabras claves: PROGRAMA DE ENSEÑANZA, DOLOR LUMBAR, EJERCICIO FÍSICO.

ABSTRACT

Topic: "SYSTEM OF PHYSICAL EXERCISES FOR THE REDUCTION OF LOW BACK PAIN ACCORDING TO THE SOMATO TYPE OF PUBLIC SERVANTS"

The health teaching program is aimed at the master category (40-50 years). Where we observe the importance of the development of the correct body posture and its elasticity in public office servants who can achieve great motivation towards the constant practice of the system of physical exercises.

This program consists of a 6-month macrocycle, with 29-week microcycles. In the macrocycle, the multilateral basic training stage lasts approximately 17 weeks of general preparation where, through stretching exercises, workers learn coordination, balance, and correct body posture. The initial specialization stage has a duration of 9 weeks, it allows workers to learn through some basic exercises determined the technical gestures of a correct movement to reduce low back pain, the evaluation includes 2 weeks that allows us to know the progress they obtained workers and ends with a week off. In this work are the training units where the initial, main and final part of a session of activities is observed.

The general objective is to analyze the importance of physical exercises to reduce low back pain according to the somatotype of office public servants in the Santa Elena Educational Unit.

The present investigation is an analytical study, the characteristics of the problem "lumbar pain" are pointed out, which will later be analyzed, it is also a descriptive study since it is a situation that occurs in a natural context in the institution. Within the results obtained, we have that administrative employees do not have the habit of doing any type of physical activity in their spare time, they also suffer from ailments in the lower back. There is a predisposition of office workers to participate in a training program to reduce low back pain. We can conclude that a high percentage of the personnel surveyed are sedentary people, they do not perform any type of physical activity after work, according to the investigated theory of low back pain, there are exercises that can be applied to office workers, becoming one of the most suitable solutions that can be applied.

Keywords: TEACHING PROGRAM, LOW BACK PAIN, PHYSICAL EXERCISE.



DESARROLLO DEL COMPONENTE PRÁCTICO

PROGRAMA SEMANAL - UNIDAD 1					
DEPORTE: SALUD FÍSICA Y TERAPEÚTICA	ENTRENADOR: JEFERSON SUAREZ S.	Nº SEMANA: 8	MES: FEBRERO		
SEMANA: 21 DE FEBRERO	CATEGORIA: MASTER	HORARIO: 12H30 - 13H30	METOD. INSP:		
OBJETIVOS: BIOLÓGICOS	Mejorar el aumento de movilidad en pelvis y columna vertebral de los trabajadores de oficina mediante una sesión de entrenamiento para mejorar la fuerza de estiramiento				
TEC.:	Acondicionar una postura adecuada de la cadena muscular posterior a través de acciones simples y complejas.				
EDUCAT.	Desarrollar correctos hábitos de posturas, conducta social y moral cumplimiento con las normas disciplinarias y académicas.				
LUNES 21	MARTES	MIÉRCOLES 23	JUEVES	VIERNES 24	
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
20		20		20	
ELASTICIDAD		ELASTICIDAD		ELASTICIDAD	
10		10		5	
CONTROL NEUROMOTOR		CONTROL NEUROMOTOR		EJERCICIOS LUMBOPELVICOS	
10		10		10	
EQUILIBRIO		ACC. SIMPL. Y COMPL.		EQUILIBRIO	
5		5		5	
COORDINACIÓN		ORIENTACION		LATERALIDAD	
5		5		5	
DESPLAZAMIENTO		COORDINACION		FLEXIBILIDAD	
5		5		10	
FLEXIBILIDAD		FLEXIBILIDAD		VALORES E HIGIENE	
5		5		5	
60	0	60	0	60	180



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo
UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

FICHA DE SESIÓN DE PROGRAMA DE ENSEÑANZA				
SESIÓN N°:8	MICROCICLO N°: 8	MESOCICLO N°: 2	ETAPA: 1	
PERIODO: MULTILATERAL		MACROCICLO N°: 1	DEPORTE: EDUCACIÓN FÍSICA TERAPEUTICA	
FECHA: 21 DE FEBRERO 2023		CATEGORÍA: MASTER	ENTRENADOR: JEFERSON SUAREZ SUAREZ	
OBJETIVOS				
TEC.: Desarrollar una postura adecuada de la cadena muscular posterior a través de acciones simples y complejas.				
FIS.: Mejorar el aumento de movilidad en pelvis y columna vertebral de los trabajadores de oficina mediante una sesión de entrenamiento para mejorar la fuerza de estiramiento				
EDU.: Desarrollar correctos hábitos de posturas, conducta social y moral cumpliendo con las normas disciplinarias y académicas				
DESARROLLO DE CONTENIDOS O TAREAS				TIEMPO O REPETICIONES
INICIAL	INSTRUCCIONES PREVIAS:			5 MIN
	ASISTENCIA, FORMACIÓN, PLANTEAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION			
	CALENTAMIENTO GENERAL:		MOVILIDAD ARTICULAR.	5MIN
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO: CALENTAMIENTO, SENTADO EN LA SILLA 1.- Siéntese, manteniendo la columna recta y los pies firmes en el suelo (lo ideal es tener o improvisar un apoyo para los pies, en este caso una guía telefónica puede ser de gran ayuda). 2.- Gire el cuello para la derecha e izquierda, al final del movimiento, inhale cuando esté mirando hacia adelante y exhale cuando mire a los lados, realizar algunas repeticiones. 3.- Lleve su barbilla a su pecho (con la boca cerrada) y luego mirar al techo. Repita 5 veces.			10MIN
PRINCIAL	EJERCICIOS/CAPACIDAD		INTENSIDAD	TIEMPO O REPETICIONES
	ESTIRAMIENTO GLOBAL DE LA MUSCULATURA POSTERIOR DEL CUERPO		BAJA	10MIN
	Nos colocamos de pie, con las manos apoyadas a un punto de apoyo horizontal (la pared). Ejecución: consiste en llevar la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco manteniendo los codos y las rodillas extendidas.			
ESTIRAMIENTO DE LA COLUMNA VERTEBRAL		MEDIA	10MIN	


	Ejecución: apoyar los glúteos en los talones y estirar los hombros hacia delante todo lo que se pueda intentando deslizar las palmas de las manos la mayor distancia posible.			
	ESTIRAMIENTO MUSCULATURA TRICEPS SURAL			
	Nos colocaremos de pie, con las manos apoyadas en una pared y separados de ella unos 50-100 cm. Inclinares una pierna hacia delante manteniendo estirada la otra, sin despegar la planta del pie del suelo. Variante flexionando un poco la rodilla de la pierna posterior.		MEDIA	10MIN
FINAL	EJERCICIOS:			
	VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO BASICO			7 MIN
	ANALISIS Y AUTOEVALUACIÓN			3 MIN
	Observar que en los ejercicios de estiramientos o movimientos que realiza el trabajador de oficina estén bien coordinados, sin tener dolor alguno, más bien consultar sobre efectividad en la disminución de dolor lumbar.			
	TOTAL			60 MIN
LIC. JEFERSON SUAREZ S.			DRA. KATHERINE AGUILAR M.	
ENTRENADOR			SUPERVISOR/METODOLOGO	


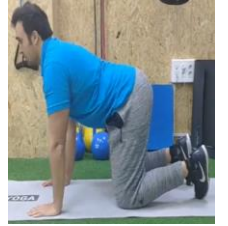
PROGRAMA SEMANAL - UNIDAD 2

DEPORTE: SALUD FÍSICA Y TERAPEÚTICA		ENTRENADOR: JEFERSON SUAREZ S.		Nº SEMANA: 18		MES: FEBRERO				
SEMANA: 1 – 5 DE MAYO			CATEGORIA: MASTER		HORARIO: 12H30 - 13H30		METOD. INSP:			
OBJETIVOS: BIOLÓGICOS		Reducir el estrés neural que puede estar causando una compresión sobre el nervio ciático.								
TEC.:		Desarrollar una flexibilidad adecuada en la zona ciática mediante un conjunto de ejercicios que permitan disminuir el dolor lumbar								
EDUCAT.		Desarrollar correctos hábitos de posturas, conducta social y moral.								
LUNES 1		MARTES 2		MIÉRCOLES 3		JUEVES 4		VIERNES 5		
CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO		
20				20				20		
ELASTICIDAD				ELASTICIDAD				ELASTICIDAD		
10				10				5		
CONTROL NEUROMOTOR				CONTROL NEUROMOTOR				EQUILIBRIO POSTURAL		
10				10				10		
EJERCICIOS DE WILLIAMS				EJERCICIOS DE WILLIAMS				EJERCICIOS DE WILLIAMS		
5				5				10		
COORDINACIÓN				EQUILIBRIO				LATERALIDAD		
5				5				5		
RESISTENCIA				COORDINACION				FLEXIBILIDAD		
5				5				5		
FLEXIBILIDAD				FLEXIBILIDAD				VALORES E HIGIENE		
5				5				5		
60		0		60		0		60		180



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA
ELENAINSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento
Deportivo
UNIDAD DE ENTRENAMIENTO**

FICHA DE SESIÓN DE PROGRAMA DE ENSEÑANZA				
SESIÓN N°:18	MICROCICLO N°: 18	MESOCICLO N°: 5	ETAPA: 3	
PERIODO: PROFUNDIZACIÓN		MACROCICLO N°: 1	DEPORTE: EDUCACIÓN FÍSICA TERAPEUTICA	
FECHA: 1 DE MAYO 2023		CATEGORÍA: MASTER	ENTRENADOR: JEFERSON SUAREZ SUAREZ	
OBJETIVOS				
TEC.: Desarrollar una flexibilidad adecuada en la zona ciática mediante un conjunto de ejercicios que permitan disminuir el dolor lumbar				
FIS.: Reducir el estrés neural que puede estar causando una compresión sobre el nervio ciático.				
EDU.: Desarrollar correctos hábitos de posturas, conducta social y moral.				
DESARROLLO DE CONTENIDOS O TAREAS			TIEMPO O REPETICIONES	
INICIAL	INSTRUCCIONES PREVIAS:			5 MIN
	ASISTENCIA, FORMACIÓN, PLANTEAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION			
	CALENTAMIENTO GENERAL:	MOVILIDAD ARTICULAR.		5MIN
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO:			10MIN
CALENTAMIENTO, SENTADO EN LA SILLA 1.- Siéntese, manteniendo la columna recta y los pies firmes en el suelo (lo ideal es tener o improvisar un apoyo para los pies, en este caso una guía telefónica puede ser de gran ayuda). 2.- Gire el cuello para la derecha e izquierda, al final del movimiento, inhale cuando esté mirando hacia adelante y exhale cuando mire a los lados, realizar algunas repeticiones. 3.- Lleve su barbilla a su pecho (con la boca cerrada) y luego mirar al techo. Repita 5 veces.				
PRINCIPAL	EJERCICIOS/CAPACIDAD		INTENSIDAD	TIEMPO O REPETICIONES
	Neurodinámica para el ciático tumbado en el suelo		MEDIA	10MIN
	<ul style="list-style-type: none"> • Tumbado boca arriba, estiraremos una de las piernas al cielo y junto con la respiración combinaremos dos movimientos: • Relajación de tronco y extensión de rodilla + flexión de tronco con flexión de rodilla • Flexión de tronco y flexión plantar (inspiro) + relajación de tronco, flexión dorsal del pie (espiro) 			
Neurodinámica ciático sentado		MEDIA	10MIN	


	<p>Sentado, manos detrás de la espalda, flexionamos el tronco todo lo posible, estiramos la pierna afecta hasta que notemos molestia. Combinamos movimiento de extensión de tronco + extensión de rodilla (inspiramos) con flexión de tronco + relajación de pierna (espiramos)</p>			
	<p>Movilidad complejo lumbopélvico</p>			
	<p>Gato – camello Durante la posición de cuadrupedia curvamos la espalda y sacamos pecho y cabeza todo lo posible (inspiración) + Contraer abdominal y sacar glúteos todo lo posible mientras flexionamos cabeza y cuello (espiración)</p>		MEDIA	10MIN
FINAL	<p>EJERCICIOS:</p>			
	<p>VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO BASICO</p>			7 MIN
	<p>ANALISIS Y AUTOEVALUACIÓN</p>			3 MIN
	<p>Observar que en los ejercicios de estiramientos o movimientos se ejecuten de manera correcta y aumentar poco a poco nuestra movilidad lumbopélvico, eliminando limitaciones de movimiento o rigidez y reduciendo el dolor de lumbares.</p>			
	<p>TOTAL</p>			60 MIN
<p>LIC. JEFERSON SUAREZ S.</p>			<p>DRA. KATHERINE AGUILAR M.</p>	
<p>ENTRENADOR</p>			<p>SUPERVISOR/METODOLOGO</p>	



PROGRAMA SEMANAL - UNIDAD 3

DEPORTE: SALUD FÍSICA Y TERAPÉUTICA		ENTRENADOR: JEFERSON SUAREZ S.	Nº SEMANA: 23	MES: JUNIO	
SEMANA: 5 – 9 DE JUNIO		CATEGORIA: MASTER	HORARIO: 12H30 - 13H30	METOD. INSP:	
OBTETIVOS: BIOLÓGICOS	Disminuir el estrés neural que puede estar causando una compresión sobre la zona lumbar.				
TEC.:	Aumentar el fortalecimiento muscular de la columna vertebral.				
EDUCAT.	Desarrollar correctos hábitos de posturas, conducta social y moral.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
20		20		20	
ELASTICIDAD		ELASTICIDAD		ELASTICIDAD	
5		5		5	
CONTROL NEUROMOTOR		CONTROL NEUROMOTOR		CONTROL NEUROMOTOR	
10		10		10	
EJERCICIOS LUMBOPÉLVICOS		EJERCICIOS LUMBOPÉLVICOS		EJERCICIOS LUMBOPÉLVICOS	
10		10		10	
COORDINACIÓN		EQUILIBRIO		LATERALIDAD	
5		5		5	
RESISTENCIA		COORDINACION		FLEXIBILIDAD	
5		5		5	
FLEXIBILIDAD		FLEXIBILIDAD		VALORES E HIGIENE	
5		5		5	
60	0	60	0	60	180



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA
ELENAINSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento
Deportivo
UNIDAD DE ENTRENAMIENTO**

FICHA DE SESIÓN DE PROGRAMA DE ENSEÑANZA				
SESIÓN N°: 23	MICROCICLO N°: 23	MESOCICLO N°: 5	ETAPA: 1	
PERIODO: CONSOLIDACIÓN		MACROCICLO N°: 1	DEPORTE: EDUCACIÓN FÍSICA TERAPEUTICA	
FECHA: 18 DE MARZO 2023		CATEGORÍA: MASTER	ENTRENADOR: JEFERSON SUAREZ SUAREZ	
OBJETIVOS				
TEC.: Aumentar el fortalecimiento muscular de la columna vertebral				
FIS.: Disminuir el estrés neural que puede estar causando una compresión sobre la zona lumbar				
EDU.: Desarrollar correctos hábitos de posturas y ejercicios continuos debidamente planificado.				
OTRO:				
DESARROLLO DE CONTENIDOS O TAREAS			TIEMPO O REPETICIONES	
INICIAL	INSTRUCCIONES PREVIAS:			5 MIN
	ASISTENCIA, FORMACIÓN, PLANTEAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION			
	CALENTAMIENTO GENERAL:		MOVILIDAD ARTICULAR.	5 MIN
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO:			10 MIN
CALENTAMIENTO, SENTADO EN LA SILLA 1.- Siéntese, manteniendo la columna recta y los pies firmes en el suelo (lo ideal es tener o improvisar un apoyo para los pies, en este caso una guía telefónica puede ser de gran ayuda). 2.- Gire el cuello para la derecha e izquierda, al final del movimiento, inhale cuando esté mirando hacia adelante y exhale cuando mire a los lados, realizar algunas repeticiones. 3.- Lleve su barbilla a su pecho (con la boca cerrada) y luego mirar al techo. Repita 5 veces. 4. Flexiona el tronco y déjalo caer encima de tus rodillas. Mantén la cabeza abajo y el cuello relajado.				
PRINCIPAL	EJERCICIOS/CAPACIDAD		INTENSIDAD	TIEMPO O REPETICIONES
	EJERCICIO DE PUENTE		MEDIA	10MIN
	Boca arriba, con las piernas flexionadas y los brazos relajados a los laterales del cuerpo, asciende progresivamente levantando glúteos, lumbares y dorsales hasta quedarte apoyado en las escápulas. Mantén esta postura 5 segundos y desciende poco a poco dorsales, lumbares y glúteos hasta volver a la posición inicial.			
EJERCICIO DE CONTROL MUSCULAR		MEDIA	10MIN	

	<p>Nos colocamos en cuadrupedia. Hay que elevar un brazo y la pierna contraria a este, de forma que brazo y pierna queden totalmente en horizontal. Después, hay que realizar el mismo ejercicio pero con el brazo y pierna contrarios. Debemos hacer unas 2 o 3 series de 10 repeticiones cada una.</p>			
	<p>MOVILIDAD COMPLEJO LUMBOPÉLVICO</p>			
	<p>Gato – camello Durante la posición de cuadrupedia curvamos la espalda y sacamos pecho y cabeza todo lo posible (inspiración) + Contraer abdominal y sacar glúteos todo lo posible mientras flexionamos cabeza y cuello (expiración)</p>		MEDIA	10MIN
FINAL	<p>EJERCICIOS:</p>			
	<p>VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO BASICO Coloca la pierna derecha sobre la izquierda Apoyando la mano izquierda en la región exterior de la pierna derecha, ejerce presión tirando hacia el lado izquierdo. El tronco debe girar hacia el lado contrario y el cuello debe permanecer erecto y girar en el mismo sentido que el tronco.</p>			7 MIN
	<p>ANALISIS Y AUTOEVALUACIÓN</p>			3 MIN
	<p>Observar que en los ejercicios se ejecuten de manera correcta y aumentar de acuerdo a la capacidad del trabajador en la siguiente sesión, eliminando limitaciones de movimiento o rigidez y reduciendo el dolor de lumbares.</p>			
	<p>TOTAL</p>			60 MIN
<p>LIC. JEFERSON SUAREZ S.</p>			<p>DRA. KATHERINE AGUILAR M.</p>	
<p>ENTRENADOR</p>			<p>SUPERVISOR/METODOLOGO</p>	