

MotoLab

Movilidad y flexibilidad

MÓDULO DE CAPACIDADES FÍSICAS



24 ejercicios con fichas de doble cara

Manual ilustrado para secundaria superior

Articulaciones y músculos implicados

6 secuencias guiadas, dosis y variantes

Elige tu ejercicio

01-12: movilidad dinámica · 13-24: estiramientos mantenidos

01	Tobillo: rodilla a la pared	5
02	Círculos de cadera con apoyo	7
03	Transiciones sentadas 90/90	9
04	Balanceo de cadera en semiarrodillado	11
05	Aductores: desplaza la cadera atrás	13
06	Extiende la rodilla tumbado boca arriba	15
07	Abre el tórax en cuadrupedia	17
08	Gato y vuelta en cuadrupedia	19
09	Rodillas a derecha e izquierda	21
10	Desliza los brazos por la pared	23
11	Elevación con bastón	25
12	Muñecas: adelante y vuelta	27
13	Gemelo en la pared: pierna extendida	29
14	Pantorrilla en la pared: rodilla flexionada	31
15	Isquiotibiales con talón en banco	33
16	Cuádriceps con apoyo en espaldera	35
17	Flexores de cadera en semiarrodillado	37
18	Glúteo: figura cuatro boca arriba	39
19	Aductores: mariposa sentada	41
20	Pectoral con antebrazo en la pared	43
21	Dorsal con manos en la espaldera	45
22	Tríceps con brazo sobre la cabeza	47
23	Hombro: brazo delante del pecho	49
24	Cuello: inclinación lateral suave	51

Seis secuencias guiadas en las páginas 53-64.

Antes de empezar



Activa el cuerpo

Prepárate con 5-8 minutos de marcha, carrera suave y movimientos sencillos de intensidad creciente. Organiza el material antes de empezar y prueba cada nueva posición con una amplitud reducida.

Movimiento y mantenimiento

Las fichas 01-12 movilizan las articulaciones con gestos lentos y repetidos. Las fichas 13-24 proponen mantener una posición con tensión ligera. Elige la tarea según la fase de la sesión y las características del alumnado.

Tensión y respiración

Busca una tensión suave y cómoda con respiración regular. Entra y sal de cada posición gradualmente. Si aparece dolor, hormigueo o mareo, interrumpe el movimiento y avisa al docente. El cuello trabaja con una amplitud mínima.

Un límite personal

La amplitud útil es la que cada persona controla. Compara calidad, respiración y continuidad. El compañero observa a distancia con las manos libres; cada estudiante regula su posición de forma autónoma.

Usar el módulo



Anverso y reverso

El anverso muestra una ilustración específica, los objetivos y tres pasos de ejecución. El reverso indica dosis y descanso, articulaciones y músculos implicados, organización y observaciones. Los apartados laterales ayudan a adaptar y corregir la tarea.

Dosis y secuencias

Las dosis son propuestas didácticas iniciales para un ejercicio. Ajusta duración y amplitud a la clase. Las seis secuencias finales utilizan cada ficha una vez e indican una dosis reducida al combinar ejercicios.

Dentro de la sesión

Usa la movilidad dinámica después de la activación general y en relación con el gesto posterior. Incluye los estiramientos mantenidos en un trabajo específico o en la fase final. Reactiva progresivamente el movimiento antes de volver a sprints y saltos.

Fuentes y créditos

NSCA, Introduction to Dynamic Warm-Up (2017): movimientos dinámicos y preparación del gesto. [nscapublications.com](https://www.nscapublications.com/) · Dynamic Warm-Up
NSCA, Static Stretching and Performance (2018): integración del estiramiento en el programa. [nscapublications.com](https://www.nscapublications.com/) · Static Stretching
Consultados el 2 de octubre de 2026. Textos y organización didáctica: MotoLab. Lámina anatómica: Termininja, Muscular system, Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0. Adaptaciones MotoLab: grises y zonas articulares destacadas. Las láminas adaptadas conservan la misma licencia. Las marcas señalan articulaciones en una figura superficial; la columna se indica por regiones. Portada e ilustraciones generadas con IA; las imágenes muestran el gesto y los textos precisan apoyos y amplitud.

01

Tobillo: rodilla a la pared

MOVILIDAD DINÁMICA · TOBILLO · INDIVIDUAL

Material: pared libre; cinta removible opcional.



Movimiento lento y controlado

Finalidades y objetivos

Explorar la dorsiflexión con el pie estable y reconocer el límite personal. Mantiene el talón apoyado · Alinea rodilla y pie · Vuelve lentamente

Ejecución

1. Apoya las manos en la pared y acerca un pie con toda la planta en el suelo.
2. Avanza lentamente la rodilla hacia el segundo dedo y mantén el talón apoyado.
3. Vuelve, repite y cambia de pie. Ajusta la distancia para conservar el control.

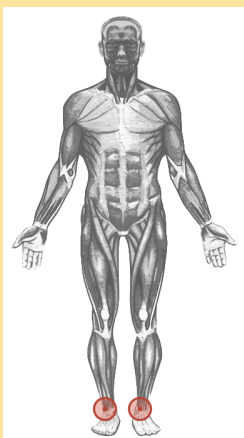
01

Tobillo: rodilla a la pared

MOVILIDAD DINÁMICA · TOBILLO · INDIVIDUAL

EJERCICIO Y OBSERVACIONES

Articulaciones y músculos implicados



Zona articular destacada

Tobillo · dorsiflexión

Al avanzar aumenta la dorsiflexión del tobillo y se estira el complejo de la pantorrilla. Al volver, los músculos de la pierna acompañan el retorno a la posición.

Carga de trabajo

Dosis: 2 series de 6 repeticiones por lado.

Descanso: 20-30 segundos entre series con apoyos relajados.

Tiempo orientativo: 4-6 minutos, con explicación, pruebas y breve observación.

Organiza el grupo

Prepara espacios individuales con unos 1,5 m libres y comprueba el espacio para brazos y material. Organiza turnos en la pared. El observador lee una consigna y cambia de rol.

Un registro para conservar

Un detalle logrado: _____

Para retomar: _____

RECURSOS DEL DOCENTE



Adapta la tarea

Más fácil: pie más cerca de la pared y avance corto.

Más exigente: aumenta un poco la distancia manteniendo talón y planta estables.

Accesible: elige una base con apoyo y una amplitud individual.



Correcciones del docente

Observa talón, arco del pie y dirección de la rodilla. Acerca el pie a la pared si el talón se levanta.



Observa y retoma

- Mantiene el talón apoyado
- Alinea rodilla y pie
- Vuelve lentamente

Elige un detalle para retomar en la próxima sesión.

02

Círculos de cadera con apoyo

MOVILIDAD DINÁMICA · CADERA · INDIVIDUAL

Material: un tramo de espaldera o apoyo estable por estudiante.



Movimiento lento y controlado

Finalidades y objetivos

Controlar un pequeño círculo de cadera y distinguir el movimiento de la pierna de la rotación del tronco. Mantiene la pelvis estable · Dibuja un círculo controlado · Alterna ambos sentidos

Ejecución

1. Sujeta la espaldera con una mano y estabiliza el pie de apoyo. Eleva la otra rodilla a una altura cómoda.
2. Dibuja un círculo pequeño con la rodilla por delante y un poco al lado.
3. Vuelve, invierte el sentido y cambia de pierna. Mantén un círculo lento y continuo.

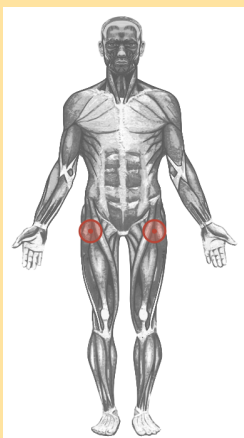
02

Círculos de cadera con apoyo

MOVILIDAD DINÁMICA · CADERA · INDIVIDUAL

EJERCICIO Y OBSERVACIONES

Articulaciones y músculos implicados



Zona articular destacada

Cadera · movimiento circular

El círculo combina flexión, apertura y rotación de cadera. Flexores, glúteos y rotadores controlan el recorrido; los estabilizadores de la cadera de apoyo sostienen la pelvis.

Carga de trabajo

Dosis: 1 serie de 4 círculos pequeños por sentido en cada pierna; añade otra serie si el control sigue siendo bueno.

Descanso: 20-30 segundos entre series con apoyos relajados.
Tiempo orientativo: 4-6 minutos, con explicación, pruebas y breve observación.

Organiza el grupo

Prepara espacios individuales con unos 1,5 m libres y comprueba el espacio para brazos y material. Organiza turnos en la pared. El observador lee una consigna y cambia de rol.

Un registro para conservar

Un detalle logrado: _____
Para retomar: _____

RECURSOS DEL DOCENTE



Adapta la tarea

Más fácil: rodilla baja y círculo pequeño.

Más exigente: conserva la amplitud con un apoyo más ligero de la mano.

Accesible: elige una base con apoyo y una amplitud individual.



Correcciones del docente

Mantén la pelvis hacia delante y el tronco alto. Reduce el círculo si el movimiento pasa a la espalda.



Observa y retoma

- Mantiene la pelvis estable
- Dibuja un círculo controlado
- Alterna ambos sentidos

Elige un detalle para retomar en la próxima sesión.

01 · Antes de correr y saltar

Movilidad dinámica · Unos 8-10 minutos.

1 · FICHA 01

Tobillo: rodilla a la pared

Mantiene el talón apoyado · Alinea rodilla y pie



2 · FICHA 02

Círculos de cadera con apoyo

Mantiene la pelvis estable · Dibuja un círculo controlado



3 · FICHA 04

Balaneo de cadera en semiarrodillado

Mantiene tronco alto · Controla pelvis



4 · FICHA 06

Extiende la rodilla tumbado boca arriba

Sostiene muslo · Mueve la rodilla con control

Dirige la secuencia



Cuándo usarla

Tras 5-8 minutos de activación general y antes del trabajo deportivo. Finalidad: preparar tobillos y caderas con apoyos controlados.

Dosis y tiempos

Una serie por ejercicio: 6 repeticiones por lado; ficha 02, 4 círculos por sentido. Completa cada lado antes del siguiente ejercicio. Duración orientativa: unos 8-10 minutos, con explicación y cambios de posición.

Organización

Prepara apoyos antes de empezar. Todos hacen la misma ficha en su espacio; organiza dos tandas en pared. Observadores leen una consigna y cambian rol en la siguiente vuelta. Reserva tiempo para volver y ordenar.

Observa y adapta

Talón estable, pelvis controlada y rodilla siguiendo al pie. Reduce amplitud o duración si hace falta. Una segunda vuelta retoma los detalles elegidos; las dosis de los cuatro ejercicios forman parte del mismo trabajo.

Una conclusión útil

Pregunta qué apoyo o consigna ayudó al control.

Una elección lograda: _____

Para retomar en la próxima sesión: _____