



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL RECUERDO”**  
Resolución de Aprobación de Carácter Oficial No. 0143 de 2017 en los  
niveles de Preescolar, Básica y Media Académica  
DANE. 123001800064 NIT. 901048820-9

GUIA # 1

GUIA # 1

<b>Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>		<b>Grado: 7°</b>
<b>Nombre del docente: LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ email: llopezieelrecuerdo@gmail.com</b> <b>Celular 3137954006</b>		
<b>TEMAS Y/O SABER</b>	<b>DBA (APRENDIZAJES)</b>	
<b>La flexibilidad</b>	Entender el concepto de capacidad física.  Identifica y conoce el concepto de cada una de las capacidades físicas.	

**EXPLICACION:** Hoy abordaremos la capacidad física flexibilidad. Primero responderemos las preguntas de exploración de saberes previos. Luego debemos leer algo de teoría. Después de estos hacer un breve calentamiento de mínimo 10 minutos con los ejercicios propuestos, para comenzar con las actividades y por ultimo responder las preguntas expuestas en la actividad de cierre.

**ASESORIA:** *si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba”.*

*Anexar un link del video o videos que explique el tema.*

### 1. Exploración de Saberes Previos:

- ¿Recuerdan que es una capacidad física?
- ¿Cómo crees que se puede mejorar la flexibilidad?
- ¿Se puede medir la flexibilidad?
- ¿Por qué crees que es importante la flexibilidad?

### 2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

**LA FLEXIBILIDAD:** Es la capacidad del organismo para movilizar articulaciones y lograr extensión y elasticidad muscular al realizar estiramientos, flexiones y torsiones de diferentes partes del cuerpo.

**ELASTICIDAD MUSCULAR:** Permite al musculo contraerse y estirarse volviendo posteriormente a su longitud normal en reposo.

**MOVILIDAD ARTICULAR:** Capacidad de algunas articulaciones para producir movimientos espaciales ayudados por la musculatura.

La finalidad de hacer ejercicios de flexibilidad es contrarrestar la perdida de esta capacidad, debido a la perdida de colágeno por envejecimiento y al sedentarismo.

Con la edad, las fibras musculares pierden colágeno y se vuelven más rígidas. El sedentarismo también influye negativamente en la movilidad de las articulaciones. un entrenamiento habitual con ejercicios de flexibilidad que mejoren la elongación de fibras musculares, acompañado de una buena alimentación, pueden conseguir que las articulaciones realicen movimientos de mayor amplitud, disminuyendo el riesgo de contracturas o tirón muscular.

---

*La guía de trabajo también la puedes descargar de la página institucional [www.ieelrecuerdo.edu.co](http://www.ieelrecuerdo.edu.co) o ingresas a peguimonteria, digitas tu usuario y contraseña (tu número de documento de identidad) y das click en mensajes.*

### 3. Taller de aplicación del Saber

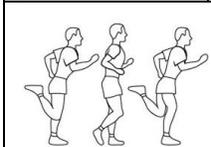
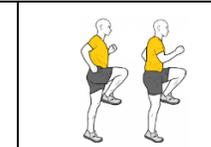
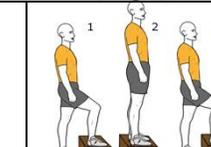
#### Calentamiento

Cada uno de estos ejercicios de movilidad articular debe durar al menos 10 segundos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

#### EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ESTATICO (SIN DESPLAZAMIENTO)

Cada ejercicio de estos, se debe hacer 2 veces y durar al menos 20 segundos. Con un descanso entre cada uno de 5 a 8 segundos entre repetición y entre ejercicio.

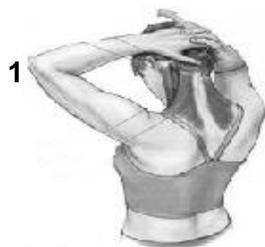
				
Caminar en el puesto intercalando con patada al frente.	caminar elevando la rodilla			
				
Skipping trasero	Skipping	jumping yack	Subir y bajar un escalón	En banco, saltar y cambien de pie.

#### EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Realizar cada ejercicio con una duración mínima de 20 segundos. Sin rebotes ni excesivas elongaciones (no llegar al umbral del dolor). Mantener la concentración y una respiración controlada.

**Después de hacer cada ejercicio, y según los experimentado, debe colorear o resaltar el musculo que se está trabajando.**

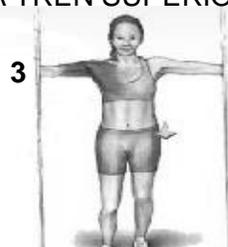
#### EJERCICIOS PARA TREN SUPERIOR



1  
Con los dedos empujar la cabeza hacia delante y hacia abajo.



2  
Con los dedos empujar la cabeza por la frente hacia atrás.



3  
En una puerta extender los brazos fijándolos en los marcos laterales e inclinar el cuerpo hacia delante, adelantando el pecho.



4  
Cruzar el brazo frente al pecho y con el otro brazo tirar por el codo.

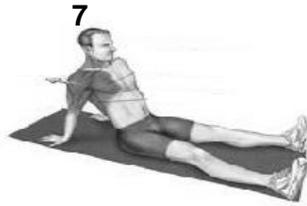
click



5 Frente al marco de una puerta tomarlo agacharse y dejar caer el peso del cuerpo.



6 Colocar una mano en la espalda por encima del hombro tratando de tocar entre los omoplatos, con la otra mano empujar hacia abajo por el codo.



7 Sentarse con las piernas extendidas algo abiertas y apoyando las manos por detrás del cuerpo mirando hacia señalando hacia tras y en ese mismo sentido echar los hombros.

## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD TRONCO



Sentado con piernas cruzadas extender un brazo arriba e inclinar el cuerpo al lado contrario mientras la otra mano sirve de apoyo para el equilibrio.



De pie, junto a una pared o columna, nos sujetamos de la misma con los brazos más arriba posible y realizamos una inclinación lateral hacia un lado. Procuramos inclinar también el pie y la cabeza.



Estado sentado sobre tus talones, arquea tu espalda y toma tus talones imitando los talones la idea es imitar la joroba del camello, esta es la sección de imitar animalitos.

## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR



1 Flexionar una pierna llevando el talón contra el glúteo del mismo lado.



2 Inclinarse el cuerpo sobre una pared flexionando la pierna de adelante y dejando totalmente extendida la de atrás.



5 De rodillas, con pies extendidos inclinar el cuerpo hacia atrás apoyados siempre con las manos.



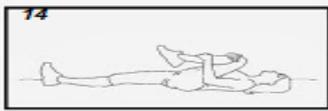
7 De lado a un banco elevar la pierna completamente recta y tratar de tocarse el tobillo.



8 Inclínate hacia el frente apoyándose en las rodillas con las manos.



9 Une las plantas de los pies flexionando las piernas con los talones lo más cerca posible al cuerpo y las rodillas lo más cerca posible al suelo.



14 Tumbado una pierna extendida y la otra flexionada abrazándola contra el cuerpo por la rodilla y la pierna.



14 Una pierna apoyada sobre el pie y la rodilla, y la otra sobre el talón, el cuerpo va inclinado hacia adelante y las manos en el suelo para ayudar en el equilibrio.

### 4. Actividades de Cierre

- ¿Qué se busca al entrenar la flexibilidad?
- ¿Qué influye negativamente en la flexibilidad?
- ¿Cómo se relacionan la flexibilidad, con la elasticidad muscular y la movilidad articular?