

	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

Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES		Grado:9 °
Nombre del docente:Ludo Nel López López email: llopezieelrecuerdo@hotmail.com Celular 3137954006		
TEMAS Y/O SABER	DBA (APRENDIZAJES)	
FLEXIBILIDAD	Identificar los ejercicios para el desarrollo 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:

¿te ha tocado hacer ejercicios de flexibilidad?

¿Crees que los ejercicios de estiramiento que s incluyen en los calentamientos son suficientes para mejorar la flexibilidad?

2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

FLEXIBILIDAD: definida según Matveev (1980) como “el máximo grado de amplitud que permite una articulación en función de su estructura y limitado por la tensión de los músculos antagonistas y por la funcionalidad del resto de estructuras implicadas”.

La flexibilidad depende de: Elasticidad muscular: capacidad de agrandamiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial. Movilidad articular: grado de movimiento máximo de cada articulación.

LA IMPORTANCIA DEL ESTIRAMIENTO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

En el desarrollo de cualquier actividad física, los músculos se contraen y relajan según la exigencia de las actividades, acumulando paulatinamente una fatiga muscular que, si no se disminuye una vez finalizadas las actividades, puede generar, poco a poco, fatiga crónica (permanente) y bajar el nivel de rendimiento o desempeño en tales actividades. El estiramiento después de una actividad física ha demostrado ser un método efectivo para obtener rápidamente una reducción en la fatiga, disminuir la sensación de dolor y mejorar la capacidad elástica de nuestros músculos. Existen muchas técnicas que nos permiten obtener mayor beneficio y efectividad en los estiramientos. En este capítulo, podrás conocer y aplicar algunas de esas técnicas de estiramientos: activa, pasiva y facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP).

Técnica de estiramientos

Así como a nivel general la actividad física garantiza ciertos beneficios para la salud, los estiramientos, como componente y requisito de la actividad física, proporcionan también algunos beneficios. Entre los más importantes están:

- Mejoran la velocidad y la coordinación en los movimientos.
- Mejoran la fuerza y la velocidad que puede generar un músculo.
- Preparan el músculo y las articulaciones para el esfuerzo.
- Dan una sensación de relajación.
- Mejoran los rangos de movimiento, proporcionando mayor elegancia y plasticidad en los movimientos.

Estirar, de manera general, se refiere al proceso de alargar, aumentar el largo del músculo. Los músculos son los órganos responsables del movimiento; están hechos de un tejido elástico compuesto por miles de fibras.

3. Taller de aplicación del Saber

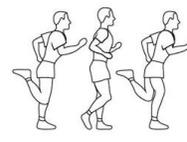
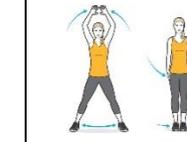
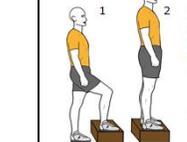
Calentamiento

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 circunducciones 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 circunducciones 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 

2 

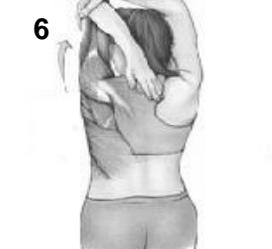
3 

4 

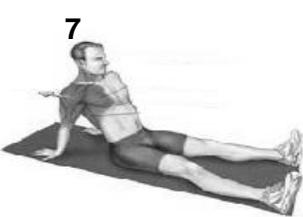
Cruzar el brazo frente al pecho y con el otro brazo tirar por el codo.

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.



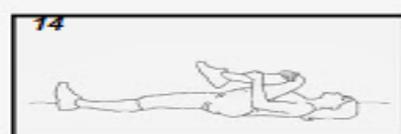
7 De lado a un banco elevar la pierna completamente recta y tratar de tocarse el tobillo.



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

Has una propuesta de 6 ejercicios de flexibilidad diferentes a los de la guía, que incluyan al tren inferior, el superior y el tronco.

¿Para qué sirven los estiramientos, además de prevenir lesiones?

¿Cuánto debería durar cada ejercicio de estiramientos?

¿Cuál es la importancia de la flexibilidad?