



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud

## **GUIA DIGITAL N° 4**

### **GUIA**

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 8 ° Básico

**DOCENTE:** Natalia Montenegro/ Guillermo Lavado

**SEMANA:** 4 al 8 de mayo 2020

**CONTACTO:** [guillermoesteban90@hotmail.com](mailto:guillermoesteban90@hotmail.com)

### **GUIA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA 8° BASICO**

En esta clase deberán desarrollar la flexibilidad por medio de ejercicios preferentemente estáticos y con algún tipo de implemento.

Sabemos ya, gracias a clases anteriores, que el cuerpo tiene ciertas aptitudes que permiten movernos y realizar acciones que ejecutamos a diario. La flexibilidad es una de ellas...

#### **¿Qué es la flexibilidad?**

La flexibilidad es una de las aptitudes físicas que nos permiten realizar y ejecutar acciones que realizamos a diario. Específicamente se trata de la amplitud o rango de movimiento que nuestras articulaciones tienen para moverse.

Es quizás la capacidad o aptitud física más compleja de trabajar y mejorar, ya que sus ejercicios generalmente implican algo de dolor en su ejecución. También lograr la elasticidad a nivel tendinoso (tendones) es un trabajo que implica meses y quizás más tiempo de entrenamiento, dependiendo para que se quiera.

Podríamos definir flexibilidad, como: La capacidad que tiene un músculo de cambiar su estructura o moverse sin causar daño a sí mismo o a los tejidos adyacentes.

#### **La importancia del trabajo de flexibilidad**

Si bien su importancia es más determinante para personas que practican o compiten en algún tipo de deporte. No deja de ser relevante, sobre todo, para evitar cualquier tipo de lesiones en nuestros deberes diarios. Y, evitar lesiones más agudas o crónicas en edad adulta o avanzada, como el lumbago, torticolis, y otras afecciones que se podrían presentar al realizar una actividad de mayor demanda física.



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud

### **Beneficios concretos de la práctica de la flexibilidad.**

Mejora de la postura.

Previene lesiones.

Facilita el riego sanguíneo de los músculos.

Disminuye la aparición de dolor muscular después del ejercicio.

Disminuye los efectos del estrés.

### **Deportes con alta presencia de la flexibilidad**

#### **1. Gimnasia rítmica**



#### **2. Gimnasia artística**





Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud

### 3. Lucha



### 4. Halterofilia



#### Recuerda

Da lo máximo de ti en cada ejercicio para cumplir el objetivo y así desarrollar cada una de nuestras aptitudes físicas al máximo.

Realizar aseo personal pertinente al trabajo realizado.

Beber agua moderadamente durante la realización del ejercicio.

Despejar de objetos peligrosos la zona de trabajo.