



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

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 musculo 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, torticollis, 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.