



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°9 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 7° Básico C
Fecha inicio: agosto 2020	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Desarrollar ejercicios de flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.
Habilidades a evaluar	Ejecutar ejercicios de flexibilidad
Contenido	Flexibilidad

Estimados estudiantes, espero que se encuentren muy bien junto a sus familias. Les envío mis felicitaciones a todos los alumnos que han desarrollado las guías en sus casas. Mantener una vida activa es positivo para tu cuerpo y tu salud. Si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme al correo electrónico c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl, también envíame fotos de la ejecución de la guía, a modo de verificar que está haciendo la tarea. Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio.

En esta guía de educación física tienes que realizar ejercicios de flexibilidad.

Actividad 1

Lee atentamente

Entendemos por **flexibilidad** la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

Las capacidades físicas, a nivel general, evolucionan positivamente hasta una determinada edad. Sin embargo, la flexibilidad, por el contrario, involuciona de manera rápida desde muy temprana edad.

Beneficios de realizar ejercicios de flexibilidad

Disminuye el riesgo de lesiones, aumenta la amplitud de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo de la velocidad y de la fuerza, nos ayuda a recuperar más rápido tras el esfuerzo y promueve la relajación.

Hay dos tipos de flexibilidad corporal:

Flexibilidad dinámica: La flexibilidad dinámica se practica cuando el ejercicio se ejecuta en movimiento. Es importante recordar que los movimientos deben ser amplios y relajados, nunca bruscos. El método Pilates es un ejemplo de este tipo de flexibilidad. Otros ejemplos pueden ser el Tai-chi, o el Kundalini yoga.

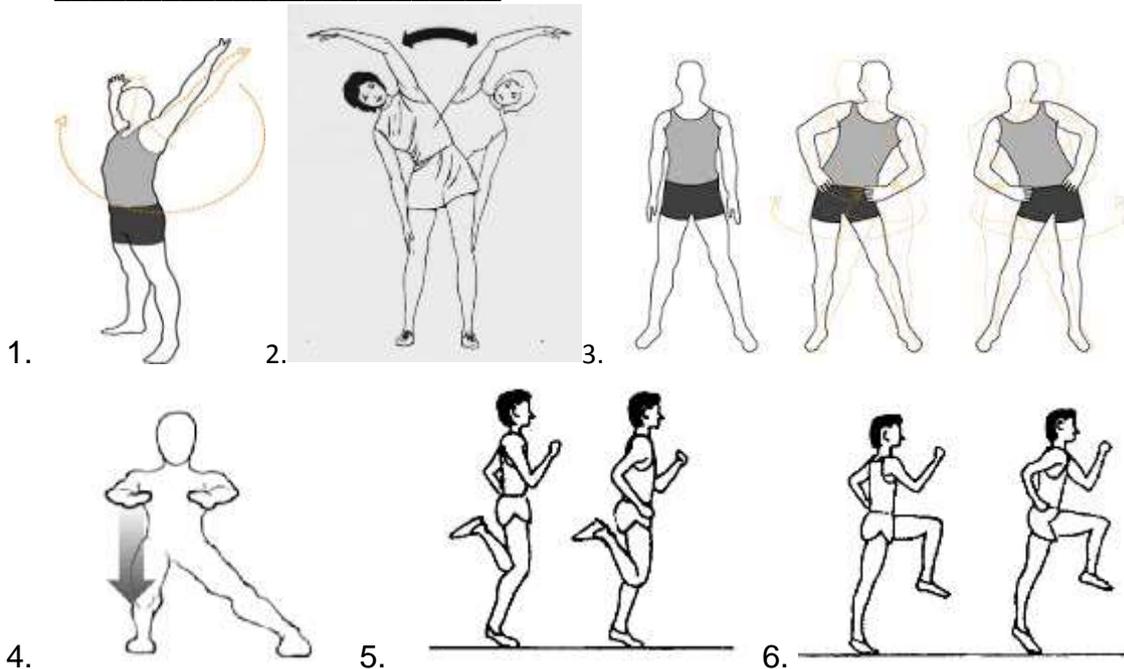
Flexibilidad estática: En este caso, se trata de mantener una posición de estiramiento pasiva, sin movimiento. Después de adoptar la posición de estiramiento, debemos relajarnos, respirar tranquilamente y mantener la posición unos instantes. En el hatha yoga o el stretching se practica este tipo de ejercicios.

Actividad 2

Actividad práctica. Sigue las indicaciones.

Primero: activa tu cuerpo con el calentamiento. Repite 20 veces cada movimiento. Suma dos movimientos para el calentamiento el 7 y 8, anótalos y dibújalos.

1. Circunducción de hombro.
2. Inclinación de tronco, de lado a lado.
3. Movimiento circular de cadera.
4. Flexo extensión de rodilla. Bajando cadera.
5. Taloneo. Llevar el talón al glúteo.
6. Elevación de rodillas
7. _____
8. _____.



7.	8
----	---

Segundo: Sigue las indicaciones de la tabla de los ejercicios de flexibilidad estática. Al final de la tabla, completa los cuadros 9 y 10 que con otros ejercicios de flexibilidad.

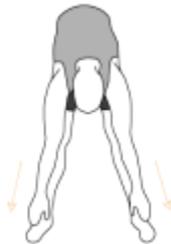
Ejercicio 1. En posición sentado cruza una pierna y con el brazo contrario ejerce presión hacia tu pecho. Mantén la posición durante 15 segundos. Luego cambia de pierna.



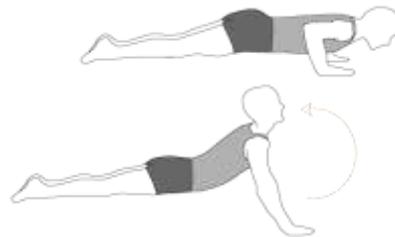
Ejercicio 2. En posición de pie, toma desde el empeine un pie acercando el talón hacia el glúteo. Mantén la posición durante 15 segundos. Luego cambia de pierna.



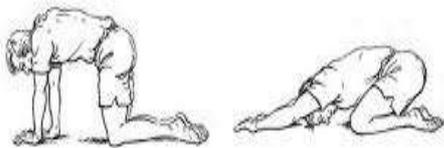
Ejercicio 3. En posición de pie, con las piernas extendidas y separadas a lo ancho de los hombros, flexiona el tronco e intenta llegar lo más abajo posible. Mantén la posición durante 15 segundos.



Ejercicio 4. Apoyando el abdomen en el piso, ubica tus manos cerca del pecho y eleva el tronco. Mantén la posición durante 15 segundos.



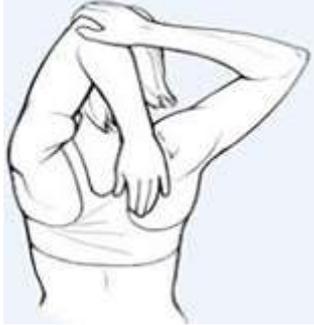
Ejercicio 5. Apoya manos y rodillas, luego lleva tus caderas hacia atrás apoyando los glúteos en los talones y estirando tus brazos lo más adelante posible. Mantén la posición durante 15 segundos.



Ejercicio 6. En posición de pie, cruza un brazo por delante y con tu otra mano ejerce presión hacia tu cuerpo. Mantén la posición por 15 segundos, luego cambia de brazo.



Ejercicio 7. Lleva una mano por detrás de tu cabeza hacia tu espalda, ejerce presión hacia abajo con la mano que queda libre.



Ejercicio 8. En posición de pie Con una mano lleva tu cabeza hacia un lado ejerciendo presión. Mantén la posición durante 15 segundos.



Ejercicio 9

Ejercicio 10

Tercero: Para finalizar respira profundo 3 veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Invitación

Te invito a realizar más actividades físicas/deportivas, visita www.mindep.cl en la sección #EntrenaEnCasa, encontrarás diversas rutinas de acondicionamiento físico, juegos deportivos y mucho más, para que practiques con tu familia en casa.

Actividad N°3

Responde:

1. ¿Cómo te sentiste al realizar la rutina de ejercicios de flexibilidad?
