GIMNASIO SABIO CALDAS	**GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)** **Nuestra escuela: una opción para la vida** **PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL**	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

Docente	Nelson Alejandro González	**Grado**	Sexto
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co*		
Fecha de envío	19 de Marzo de 2020	**Fecha de entrega**	27 de Marzo de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Actividad física y salud para la vida		

Contextualización

La flexibilidad en la actividad física

Podemos definir la flexibilidad como la capacidad máxima de elongar un segmento corporal (muscular) alrededor de una articulación.
De esta definición se deduce que en la flexibilidad tiene la facultad para desplazar los segmentos óseos que forman las articulaciones, interviniendo dos componentes fundamentales
1. La movilidad articular: Que es el movimiento que puede generarse en las articulaciones
2. El elongamiento o distensibilidad muscular- tendinosa: Que es la capacidad que tiene estos tejidos para posibilitar un ejercicio efectivo. Además,
-Incrementa las posibilidades de estiramiento muscular
-La fisiología se mejora notablemente
-Desarrolla simultáneamente la movilidad articular y el estiramiento muscular
-Reacción efectiva de fibras musculares
-Mejora el flujo sanguíneo
-Ligamentos y tendones en perfectas condiciones físicas

Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza la lectura respectiva "La flexibilidad en la actividad física", da un breve análisis de la lectura
2. Desarrollar por medio de 10 dibujos los diferentes estiramientos que se ejecutan en una clase, clasificados en los diferentes segmentos corporales
3. Buscar 5 términos desconocidos para usted que se encuentran en la lectura

Web grafía/material fotocopiado (Anexo)

www.kinesis.com.co
editorial@kinesis.com.co

Criterios de Evaluación

1. Entregar en hojas cuadriculadas
2. Interiorizar los diferentes pasos del estiramiento, de forma progresiva.
3. Interiorizar los términos desconocidos que consultó

*Opcional
*Tipo de letra Tahoma 11, interlineado 1.0, tamaño carta, margen estrecho, extensión de la actividad máx. 2 páginas, utilizar 2 links o herramienta tecnológica.