

	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

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	GRADO	Quinto
ASIGNATURA	Ed. física		
Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	12 de abril del 2021	Fecha de entrega	16 de abril 2021
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas	
TEMA	Desarrollo de capacidades condicionales, la flexibilidad		

Contextualización

Flexibilidad

Aunque en un principio la flexibilidad pareciera ser una habilidad más, lo cierto es que prestarle atención y trabajarla puede mejorar exponencialmente nuestra salud integral.

La flexibilidad es básicamente la habilidad que tienen varias partes de nuestro cuerpo (articulaciones y músculos, por ejemplo) para desplazarse a lo largo de un rango de movimiento.

Entrenarle presupone diversos beneficios, entre los que destacan:

1 Mejora el rendimiento físico y reduce el riesgo de sufrir lesiones

Entrenar la flexibilidad puede ayudar a mejorar el rendimiento físico de una persona. Esto se debe a que una articulación flexible tiene la capacidad de moverse a lo largo de un mayor rango de movimiento necesitando menos energía para hacerlo. Asimismo, colabora para que el riesgo de lesiones sea menor, sobre todo en personas que practican algún deporte de forma regular.

2 Reduce molestias musculares y mejora la postura

Trabajar la flexibilidad mediante estiramientos ayuda a reducir las molestias musculares después de realizar ejercicio o actividad física. También mejora el equilibrio muscular y nuestra postura corporal.

3 Reduce el riesgo de dolor en la parte baja de la espalda

Entrenar la flexibilidad promueve la relajación muscular. En particular, las flexibilidades en el grupo de músculos conectados a la pelvis reducen el estrés en la zona baja de la espalda.

4 Aumento del flujo sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos

El estiramiento para mejorar la flexibilidad aumenta la temperatura del tejido muscular, que a su vez aumenta la circulación y el transporte de nutrientes. Esto permite una mayor elasticidad alrededor de los tejidos ayudando a la mejora del rendimiento.

5 Mejor coordinación muscular

Estudios demuestran que la velocidad de impulso nervioso (que es el tiempo que necesita un impulso para viajar desde el cerebro al músculo y volver a sistema central nervioso) se mejora con los estiramientos.

Para trabajar la flexibilidad los expertos recomiendan llevar a cabo las siguientes acciones:

-Realizar estiramientos por las mañanas, en las noches antes de dormir, sí como después de realizar ejercicio.

-Practicar yoga o Pilates.

Descripción de la actividad sugerida

1-Calentamiento por espacio de 10 minutos de forma autónoma, manejando la respiración en la medida que aumenta nuestra frecuencia cardiaca.

2-Realizar 5 series de SKIPPING, teniendo en cuenta el braceo y zancada al ejecutar el ejercicio

3- Desarrollara una serie de ejercicios según la imagen adjunta, cada uno durara un minuto.



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.clikisalud.net/beneficios-la-salud-trabajar-la-flexibilidad/>

<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+secuencias+de+flexibilidad&tbm=isch&ved=2ahUKEwi0ouvlIdbvAhUwXDABHSqTACsQ2-cCegQIABAA&oq=imagenes+de+secuen>

Criterios de Evaluación

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.