7º

Cuadernillo de trabajo

Educación Física – Séptimo Grado | Tercer Ciclo

Fecha: 17 al 21 de mayo

Nombre del estudiante:

Capacidades: Ejecuta ejercicios de flexibilidad en diferentes movimientos corporales según la actividad física o deportiva a realizar.

Tema: Flexibilidad.

Indicadores:

- ❖ Reflexiona sobre la importancia de la flexibilidad.
- ❖ Conceptualiza la flexibilidad.
- ❖ Realiza una prueba de flexibilidad.
- ❖ Identifica las etapas de pérdida de flexibilidad.

Reflexiono



¿Qué tipo de ejercicios realizan los niños de la imagen?

_____

¿Cómo incide la flexibilidad en nuestras actividades diarias?

_____

¿Por qué es importante la flexibilidad en las actividades diarias, físicas o deportivas?



Investigo

Flexibilidad.

Se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.

La definición dada de flexibilidad implica que esta capacidad no es algo general, sino que es específica de cada articulación, es decir, que una persona puede ser muy flexible en una articulación o en un grupo de articulaciones determinado y ello no implica necesariamente que lo sea también en otras.

Esta capacidad debe ser trabajada a todas las edades. No todas las personas desarrollan la flexibilidad de la misma manera con un entrenamiento adecuado, cuanto mayor es la edad del sujeto más tiempo necesita para alcanzar unos niveles apropiados de flexibilidad.

La pérdida de flexibilidad:

- A partir de los 3-4 años comienza la regresión.
- Hasta los 10-11 años el descenso es poco significativo.
- Desde la pubertad hasta los 30 años se produce un deterioro importante.
- Hasta la vejez disminuye gradualmente.

Por otra parte, la flexibilidad suele presentar características peculiares para cada actividad física, según el tipo de movimientos que se realizan en cada uno de ellos. Son muy diferentes los gestos de los nadadores, de los jugadores de baloncesto o de los levantadores de peso, por ejemplo.

Prueba de flexibilidad

Flexión profunda del cuerpo

El objetivo de esta prueba es medir la flexibilidad global del tronco, miembro superior e inferior.

Materiales:

1. Marcador (tiza, pincel, cinta u otro material con el que se pueda trazar una línea recta).
2. Regla (para medir la distancia lograda).
3. Tablita (para desplazar y determinar la distancia).

¿Cómo realizar la prueba?

Marca una línea recta en el piso y coloca la tabla de manera paralela a la línea, de un lado de la línea colocarás los talones y del otro quedará la tablita.

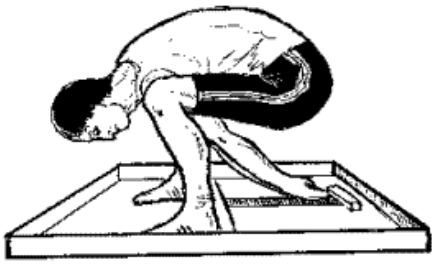
Debes ponerte de pie y con las piernas separadas a la distancia marcada (máximo 76 cm.), semiflexionadas y con los talones ubicados al borde de la línea, pasando los brazos por entre las piernas desplaza la tablita con la punta de los dedos lo más que puedas hacia atrás.

Una vez realizada la prueba, tienes que medir la distancia entre la marca y la tablita.

Importante:

- ✔ No adelantar una mano más que la otra.
- ✔ La palma de la mano debe estar hacia arriba.

- ✔ No levantar la planta de los pies del suelo.
- ✔ No rebotar con el tronco o realizar un movimiento brusco para alcanzar más longitud.
- ✔ No apoyar las manos en el suelo o la tabla, utilizando los dedos para llegar más lejos.



¿Sabías qué?

Las mujeres son, por lo general, más flexibles que los hombres en igualdad de edad.

Tabla de resultados.

En mujeres:	En varones:
< 18 cm: Falta severa de flexibilidad	< 13 cm: Falta severa de flexibilidad
< 22 cm: Necesitas mejorar.	< 20 cm: Necesitas mejorar.
> 23 cm: Nivel óptimo ¡Enhorabuena!	> 21 cm: Nivel óptimo ¡Enhorabuena!
> 42 cm: Deportista entrenado.	> 42 cm: Deportista entrenado.

Aplico lo

1. **Contesto.**

¿Qué es la flexibilidad?

_____

_____

2. **Realizo la prueba de flexibilidad y registro mi resultado.**

_____

3. **Marco.**

Teniendo en cuenta las referencias de la pérdida de flexibilidad subrayo la etapa en la que me encuentro:

- Los 3-4 años donde comienza la regresión.
- Los 10-11 años cuando el descenso es poco significativo.
- La pubertad hasta los 30 años se produce un deterioro importante.

- La vejez donde disminuye gradualmente.



Cierre

¿Qué aprendí hoy?
¿Considero importante lo aprendido?
¿Qué dificultades tuve con la clase de hoy?
-Comento con mi familia lo aprendido sobre el tema de hoy.

Bibliografía

(EF+), E. F. (8 de 11 de 2012). *Educacion Fisica Plus (EF+)*. Obtenido de https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/

ALEMÁN, P. C. (2 de 8 de 2016). *Club Aleman de Mendoza*. Obtenido de Club Aleman de Mendoza: http://www.clubalemandemendoza.com.ar/yoga-para-ninos/

Bulevip. (21 de 05 de 2015). *Bulevip*. Obtenido de https://bulevip.com/blog/test-como-medir-la-flexibilidad/

.



Equipo Técnico de Educación Física

Coordinador General: Mtr. Néstor Figueredo
Coordinador de Nivel: Mag. Gustavo Fleitas.
Elaborador: Lic. Juan Carlos Marcet Baez.
Revisión de Contenido: Lic. Olegario Olmedo, Abg. Cristhian Galeano
Revisión de Pertinencia: Lic. Claudia Servín
Evaluadora: Mag. Karina Soledad Franco