

Cuadernillo de trabajo

7°

Educación Física | Tercer Ciclo



Fecha: Del 24 al 28 de mayo.

Nombre del estudiante:

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

Tema: Componentes de la flexibilidad, importancia.

Indicadores:

- Reconoce la importancia de realizar ejercicios de flexibilidad.
- Identifica ejercicios de flexibilidad de movilidad articular.
- Indica ejercicios de flexibilidad de elasticidad.
- Reconoce ejercicios de flexibilidad de plasticidad.
- Indica la importancia de realizar ejercicios de flexibilidad.

Reflexiono





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

_____

¿Por qué es importante trabajar la flexibilidad antes y después de las actividades diarias, físicas o deportivas?

_____



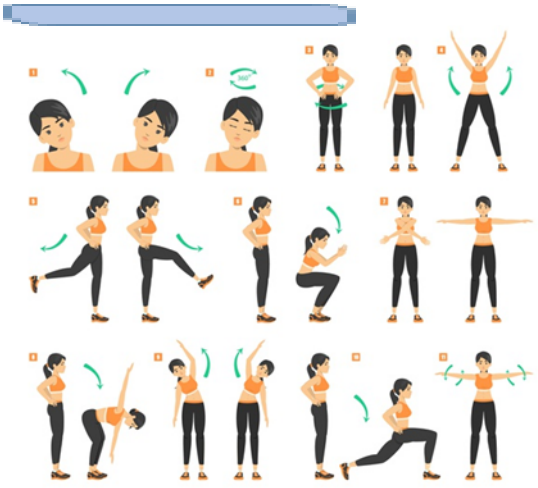
Investigo

Componentes de la flexibilidad

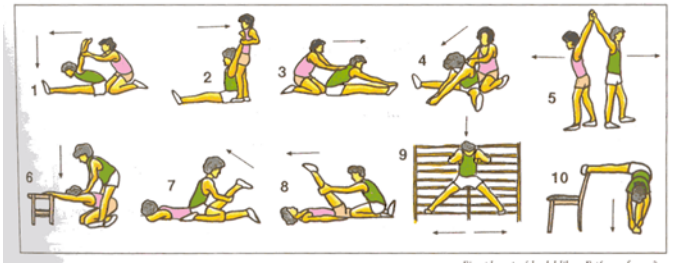
1. **Movilidad**: Es la propiedad que poseen nuestras articulaciones para poder realizar movimientos determinados.

2. **Elasticidad**: Es la propiedad que poseen algunos de nuestros componentes musculares para deformarse por la influencia de una fuerza externa, y de esa forma aumentar su extensión longitudinal, la cual retorna a su forma original una vez que cesa la acción.

3. **Plasticidad**: Es la propiedad que poseen algunos de nuestros componentes musculares y articulaciones para tomar diversas formas a las originales por efectos de fuerzas externas y mantenerse así después de cesada la fuerza deformante.



Elasticidad



Plasticidad



¿Sabías qué?

¡La primera cualidad física que pierde el ser humano desde que nace es la flexibilidad!

Esto podemos notarlo cuando los bebés son capaces de alzar la cabeza después de un tiempo de haber nacido.

Importancia de la flexibilidad

Mantenernos flexibles nos evitará muchas lesiones como por ejemplo esguinces y tendinitis que se producen debido a la realización de un movimiento de una amplitud mayor a la habitual y para la que no estamos preparados como consecuencia a la excesiva rigidez en la zona afectada. Además, la flexibilidad nos ayuda a mantener las fibras musculares jóvenes durante más tiempo, pudiendo entrenar con menor riesgo.



Aplico lo

1. **Parea cada componente de la flexibilidad con la actividad que corresponda a cada situación.**

Nicole se encuentra en la plaza y ve a un grupo de personas que van a iniciar una rutina de ejercicios, y ella empieza a imitarlos realizando:

Componentes **Casos**

1. Plasticidad. ___Ejercicios en los cuales mueve todas las articulaciones en varias direcciones.
2. Movilidad. ___La figura de puente.
3. Elasticidad. ___Ejercicios de estiramientos con ayuda de sus padres.

2. **Explica la importancia de realizar ejercicios de flexibilidad.**

_____

_____



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/

CAE, O. (s.f.). *Oroitu CAE*. Obtenido de https://www.oroitu.com/las-lesiones-deportivas-mas-comunes/

Freepik. (s.f.). *Freepik*. Obtenido de https://www.freepik.es/vector-premium/ejercicio-calentamiento-antes-entrenamiento-estirar-musculos_10042732.htm

Luis Irala, A. C. (21 de 04 de 2021). *ABC*. Obtenido de https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/la-flexibilidad-en-la-educacion-fisica-1718144.html

Martinez, O. L. (16 de 10 de 2014). *Slideshare*. Obtenido de https://es.slideshare.net/oscarlopezmartinez98/ejercicios-de-flexibilidad

Raffino, M. E. (30 de 08 de 2020). *Concepto.de*. Obtenido de https://concepto.de/flexibilidad/



Ficha Técnica

Coordinador General: Mtr. Néstor Figueredo.
Coordinador de Nivel: Mag. Gustavo Fleitas.
Elaboradores: Lic. Juan Carlos Marcet Báez, Mag. Gustavo Fleitas.
Revisión de Contenido: Lic. Olegario Olmedo, Abg. Cristhian Galeano.

Revisión de Estilo: Lic. Claudia Servín.
Evaluadora: Mag. Karina Soledad Franco.