CENTRO EDUCACIONAL
SANTA ROSA
Más que un colegio, una tradición

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

FLEXIBILIDAD

NIVEL
PRIMERO Y SEGUNDO
AÑOS MEDIOS

OBJETIVO

Conocer qué es la flexibilidad, su importancia en la vida cotidiana y las formas de trabajarla.

FLEXIBILIDA

La flexibilidad es una de las cuatro cualidades físicas.

Se define como el rango máximo de movimiento que tienen las articulaciones y la capacidad de un músculo para poder ser estirado sin sufrir daños.

IMPORTANTE

LA FLEXIBILIDA ES UNA DE LAS CUALIDADES QUE MÁS RÁPIDO SE VA PERDIENDO SI UNO NO LA PRÁCTICA Y ES LA QUE MÁS RÁPIDO SE RECUPERA.

LA FLEXIBILIDAD DESDE QUE ESTAMOS EN EL VIENTRE DE LA MADRE ES PARTE DE NOSOTROS

SI NO LA PRACTICAMOS LA PERDEMOS

Tipos de Flexibilidad

Estática

consiste en que el mismo individuo, sin ayuda externa, realice el ejercicio manteniendo una posición fija mientras siente que los músculos y tendones se estiran. La posición debe durar aproximadamente 20 segundos para que produzca resultados positivos.

Dinámica

La flexibilidad dinámica, es la capacidad de los músculos que no se contraen al momento de realizar una acción y estos a su vez se relajan y estiran para presentar una resistencia mínima a los músculos activos, mejorando así la eficiencia del movimiento

Beneficios de la flexibilidad

- Mejora del rendimiento físico y reduce el riesgo de lesionarse.
- Reduce las molestias musculares y la mejora la postura.
- Aumento sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos.

ACTIVIDAD

Elige alguno de estos ejercicios y Crea tu propio boomerang de flexibilidad.
Te adjunto el link para que lo puedas visualizar el ejercicio si no lo puedes ver.
Envíalo a nuestro correo edfisicacestarosa@gmail.com

Ejercicio1

https://images.app.goo.gl/HWQqT1XpP911bknV9

1

Ejercicio2

https://images.app.goo.gl/8FPJ6uu8UPVDQJ3J7

Ejercicio3

https://images.app.goo.gl/Y3xATKWqJBKxiSbR6