



CENTRO EDUCACIONAL  
**SANTA ROSA**  
*Más que un colegio, una tradición*

# Departamento de educación física

Guía N°7  
3° y 4°

# *Flexibilidad*



CENTRO EDUCACIONAL  
**SANTA ROSA**  
*Más que un colegio, una tradición*

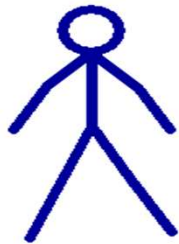
# Flexibilidad



**Objetivo:** Conocer y aplicar ejercicios de estiramiento, considerando tus características personales.

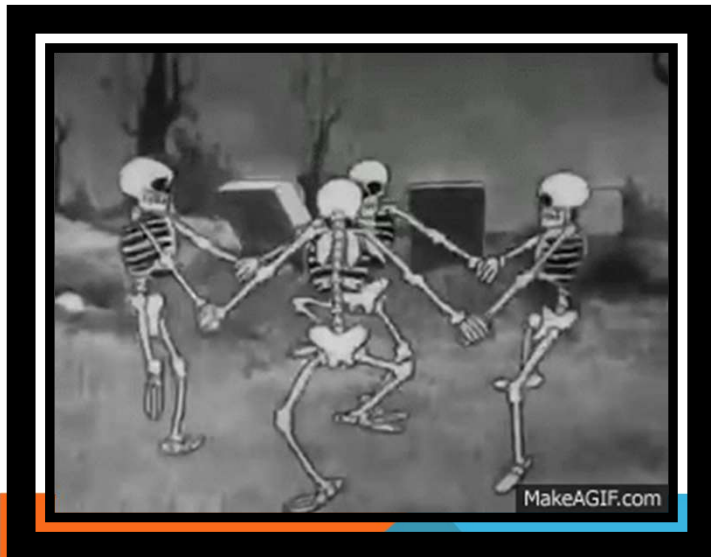
# ¿Qué es la flexibilidad?

Es la cualidad física que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con algunas partes de nuestro cuerpo.

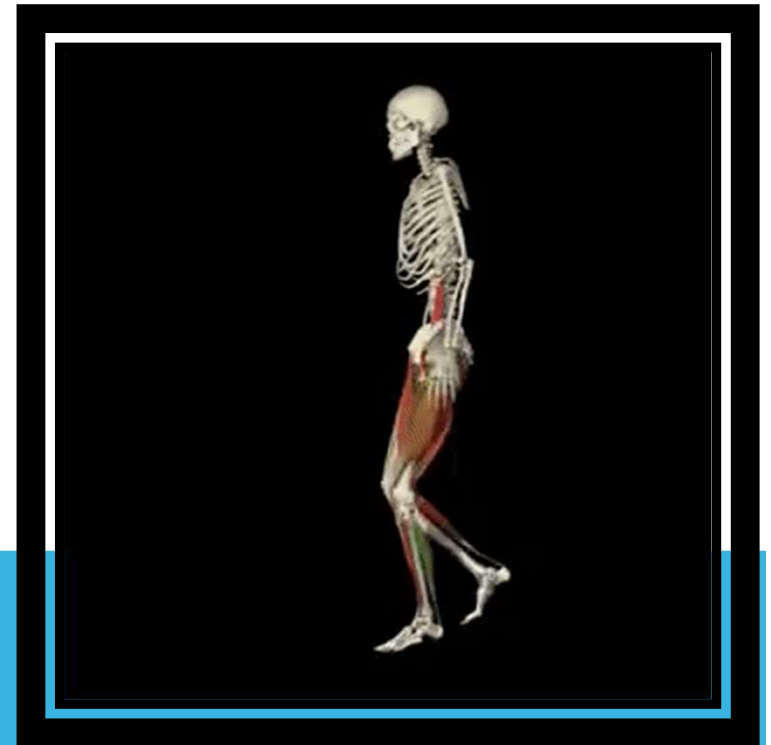


# ¿Cómo se consigue esta libertad de movimiento? A través de dos componentes

**1. Articulaciones:** Son las uniones entre dos huesos y permiten que el esqueleto pueda realizar los movimientos.



**2. Músculos:** Son los encargados de producir el movimiento humano.



# ¿Quién la practica?

**Todos deberíamos practicarla en la vida diaria. Además, nos permite ahorrar energía en los movimientos, con el fin de evitar lesiones.**



# ¿Cómo influye en nuestro organismo?

**El trabajo continuado y bien planificado de la flexibilidad tiene un doble efecto en nuestro organismo:**

- ✓ **Por una parte hace aumentar el recorrido de la articulación .Esto es debido a que los ligamentos y la cápsula articular que protegen y estabilizan la articulación se vuelven más extensibles.**
- ✓ **Por otra parte, aumenta la capacidad de elongación de los músculos, tanto del tendón como las fibras musculares.**

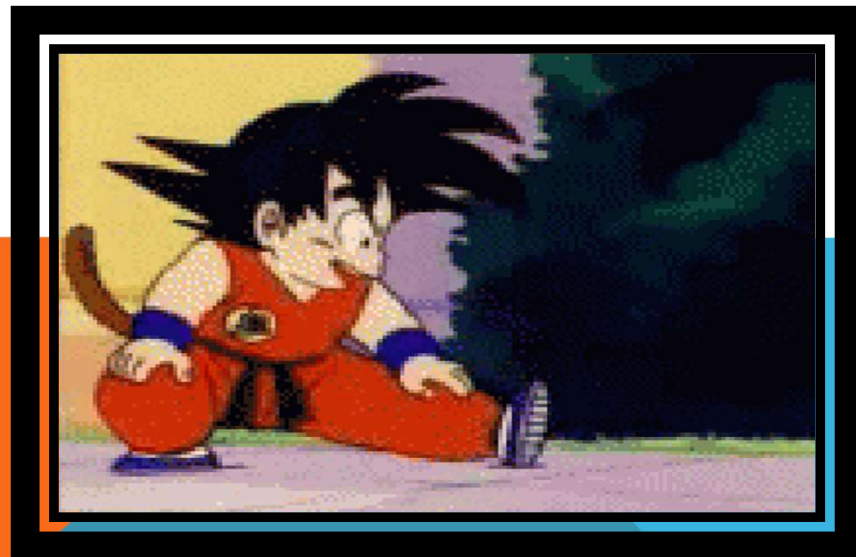


# ¿Cómo se clasifican?

## Dinámica

La practicamos cuando estamos realizando un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular.

En la flexibilidad dinámica hay un desplazamiento significativo e importante de una o varias partes del cuerpo.



## Estática

La practicamos cuando no hay movimiento apreciable. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ésta buscar un grado de estiramiento que no debe llegar al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos.



# ¿Cómo podemos mejorarla?

Realizando rutinas de ejercicios sencillos y específicos de estiramiento orientado al tren superior e inferior.

## Tren superior



## Tren inferior





# BENEFICIOS PARA LA SALUD.

- **1. -Mejora el rendimiento físico y reduce el riesgo de sufrir lesiones.**
- **2. -Reduce molestias musculares y mejora la postura.**
- **3. -Reduce el riesgo de dolor en la parte baja de la espalda.**
- **4. -Aumento del flujo sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos.**
- **5. -Mejor coordinación muscular.**



# Te invitamos a practicar el siguiente desafío.



<https://www.youtube.com/watch?v=0Q-ilSaDPV8>



**Pincha el siguiente link**

**consultas**



[edfisicacestarosa@gmail.com](mailto:edfisicacestarosa@gmail.com)



**Cuídense Mucho.**