**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 2°A | Fecha: semana N°15 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  **OA11:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros | | |
| **Contenidos:** Flexibilidad aplicada al calentamiento general | | |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana vas a ejecutar la flexibilidad mínima necesaria para realizar un ejercicio físico de mayor intensidad | | |
| **Habilidad:** Ejecutar | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de ejecutar y qué entendemos por flexibilidad



**Entonces:**

Ejecutar es: realizar una acción, en este caso un ejercicio

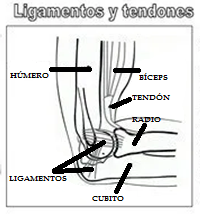
Entendemos por: flexibilidad es la amplitud de rango que tienen nuestras articulaciones

|  |
| --- |
| La flexibilidad es el rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen las articulaciones de moverse libremente, permitiendo movimientos amplios.  Aquí se ven involucrados los **ligamentos, tendones** y los **músculos.** |



Entonces, en esta guía realizaremos lo siguiente:

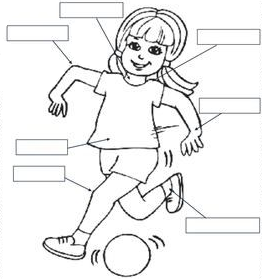
I.- LEAMOS JUNTOS: junto a un adulto lee la información a continuación:

**¿Qué es un ligamento?** En palabras simples son un conjunto de pequeños hilos que unen un hueso con otro hueso y no son muy flexibles. Permiten fijar la posición. En ellos se producen los esguinces que son de grado 1, 2 o 3, dependiendo de cuantos hilos del conjunto se rompieron.

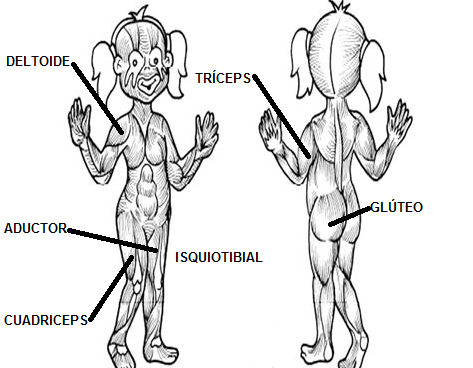
**¿Qué es un tendón?** Es la terminación de un músculo y lo une a un hueso, permite que se mueva tu cuerpo a través de los músculos.

En la imagen está nuestro codo flectado y se pueden ver los ligamentos que fijan el codo y el tendón del músculo bíceps que llega al hueso radio

**II.- Observa a la niña jugando a la pelota y pega el nombre de la articulación correspondiente con el material recortable que se encuentra al final de la guía. Luego colorea**

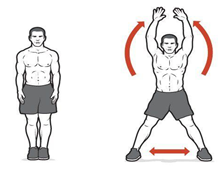


**III.- veremos los principales músculos que utilizaremos hoy en la flexibilidad**



**IV.- Ahora a ejercitarse!!!...** realizaremos un **calentamiento activo**, por medio de algunos ejercicios de la guía 8 y 11, que también están en el video del grupo, le agregamos la **movilidad articular** de la guía pasada y la **flexibilidad** de esta guía. De esta manera armamos el calentamiento general de Educación Física online con tía Mabel.

**1.- Calentamiento general activo**



⇦Realiza 30” de skipping

Realiza 30” de saltos tijeras⇨

Repite las dos acciones sin parar

⇦Realiza 30” de skippin

Realiza 30” de saltos tijeras⇨

**2.- Movilidad articular, cada ejercicio repetirlo 10 veces (video de la guía 13)**

**3.- Flexibilidad, cada ejercicio mantener 10 segundos**



**Para reflexionar**

¿Por qué tenemos que hacer el calentamiento? ¿Crees que la flexibilidad es importante?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

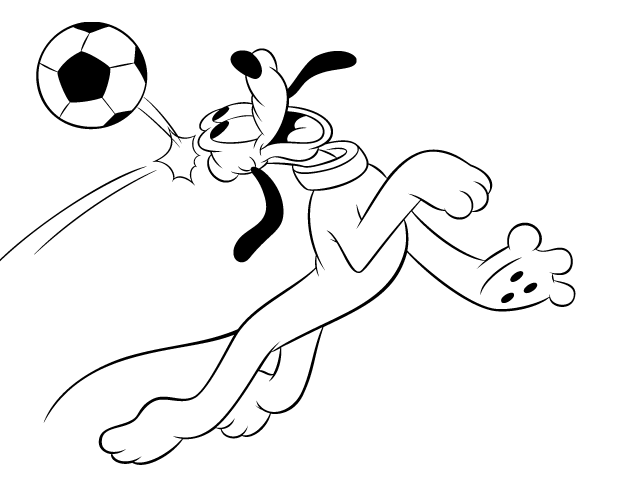
Todo deporte necesita su calentamiento general, con su

movilidad articular y flexibilidad.

Colorea los personales y encierra cuál de estas actividades físicas te gusta más.





Cuida tu corazón hasta su último latido con mucho ejercicio y comiendo saludable



Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |