**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A  4°A | Fecha: semana N°15  sesión N°1 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  **AO11:** 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:**

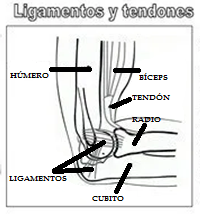
Ejecutar es: realizar una acción, en este caso un ejercicio

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:

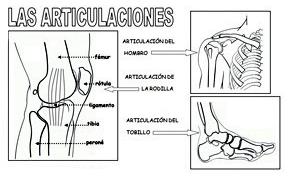
**I.- Ligamentos y tendones ¿Qué son?**



**¿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



Todas nuestras articulaciones están unidas por medio de los ligamentos y dependiendo de la forma de la articulación, son los movimientos que puedes ejecutar. Por ejemplo, la rodilla no hace los mismos movimientos que el hombro o tobillos.

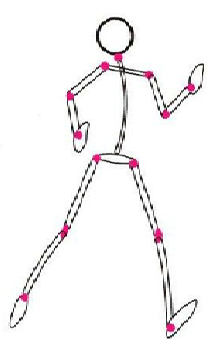
El movimiento que hace la rodilla y también el codo, se llama **flexión y extensión.**

Los tobillos y las muñecas, también hacen flexión y extensión, pero además realizan pequeñas **rotaciones**, ya que tienen muchos huesos como un rompecabezas.

El hombro tiene mucha movilidad, por lo tanto, hace flexión y extensión, y grandes rotaciones llamadas **circunducciones.**

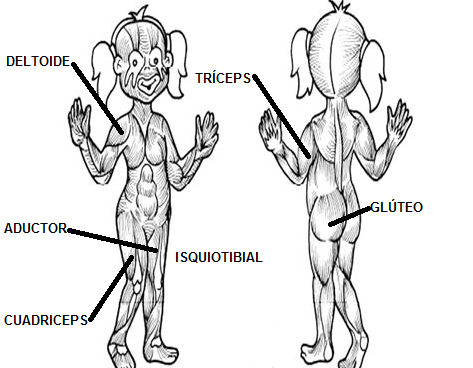
Cuando realizamos clases de Educación Física realizamos la **movilidad articular** y lo trabajamos en la guía pasada (número 13)

**II.- Une el punto del dibujo con el nombre de la articulación y su movimiento**

* Tobillo: flexión - extensión y pequeña rotación

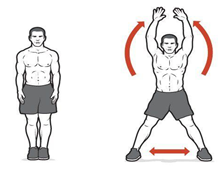
* Cuello: flexión - extensión y pequeña rotación
* Codo: flexión - extensión
* Hombro: Circunducción
* Rodilla: flexión - extensión
* Cadera: flexión - extensión y pequeña rotación
* Muñecas: flexión - extensión y pequeña rotación

**III.- Repasamos los principales músculos que utilizaremos 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 agregaremos 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 anterior de la guía 14)**

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



**Para reflexionar**

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

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

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

**BONUS ¡!!**

**Para finalizar recorta y arma el esqueleto del material recortable de la próxima página.**

Une los puntos con lana o algún elemento que permita mover la articulación y te darás cuenta que coincide con la articulación.

