



Guía de Aprendizaje Unidad I: Capacidades físicas "Resistencia-Flexibilidad".

Lee atentamente. (puedes leer con alguien de tu familia)



¿Qué es la flexibilidad?

Primero tenemos que tener en cuenta que esta cualidad física es fundamental a la hora de realizar cualquier preparación física. Se utiliza antes, durante y después de una rutina de ejercicios. En algunos deportes se trabaja en conjunto a las demás cualidades como en fútbol y basquetbol, pero en otras disciplinas como la danza y gimnasia es la principal.

- Flexibilidad: Puede ser definida como el rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen las articulaciones de moverse libremente. Adicionalmente, también se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más movimiento alrededor de las articulaciones

La **flexibilidad** depende de:

- Elasticidad muscular: capacidad de agrandamiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial.
- Movilidad articular: grado de movimiento máximo de cada articulación.

8 ejercicios de flexibilidad:

- Torsión de espalda. Sentado en el suelo.
- Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle.
- Muslos y cadera. Tumbado boca abajo.
- Más difícil todavía. Toma el pie por detrás y tira de él hasta que llegue a la cabeza.
- Mariposa
- Torsión del cuerpo hacia los lados.
- Tomarse el pie bajando el cuerpo.
- Split o spagat en danza (abrirse de piernas)

La duración de una sesión de **flexibilidad**, dependerá principalmente de la cantidad de grupos musculares que se elonguen en la sesión y de la técnica empleada. La recomendación clave para la realización de los estiramientos es que el **estiramiento** debe ser mantenido entre 15 y 30 segundos.

- ¿Ya leyeron?... muy bien! Ahora te explicaré lo que debes hacer.

1) Observar el video de la tercera rutina de ejercicios y seguir al profesor Carlos en el video, quien te explica paso a paso lo que debes realizar.

2) Una vez realizada la rutina de ejercicios, busca tu celular o el de tu familiar y deberás sacarte una fotografía mostrando que hiciste la rutina y enviarla a mi correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

3) Luego de terminar con la rutina y sacarte la foto, vamos a contestar unas preguntas que te dejaré en la sección TAREAS.

4) Esas tareas serán evaluadas al regreso de clases.

5) Si realizas la rutina completa te podrás considerar que eres un TITAN!!

Materiales a utilizar en el video y hacer tu rutina sin problemas:

- 2 sillas
- 1 botella de agua para beber
- 1 toalla de manos
- Mucha motivación

Material Audiovisual:

Video para complementar el estudio junto a su pupilo (a).

Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar “**abrir hipervínculo**”. Así podrán ver el video desde YouTube. Si se les hace difícil puede colocar en YouTube “3° RUTINA DE ENTRENAMIENTO 5° A 8° BASICO” y así obtener el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=EgnjB34-dFY&feature=youtu.be>

YouTube

rutina de ejercicios pablo garrido

Página principal

Tendencias

Suscripciones

Biblioteca

Historial

Tus videos

Ver más tarde

Videos que me gustan

SUSCRIPCIONES

GARRIDO VARGAS
CARLOS PEREZ • 89 visualizaciones • hace 1 mes
Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en ...

16:14

3° RUTINA DE ENTRENAMIENTO - PRE BÁSICA A 4° BÁSICO.
COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS.
CARLOS PEREZ • 3 visualizaciones • hace 12 horas
El movimiento se entiende como el desplazamiento de un cuerpo en una dirección determinada. La locomoción es la forma en ...

10:02

3° RUTINA DE ENTRENAMIENTO - 5° a 8° BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
CARLOS PEREZ • 0 visualizaciones • hace 1 minuto
En esta rutina se integra la cualidad física "la flexibilidad" que es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar ...

11:52

ESTE ES EL VIDEO