GUIA 2
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 2
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 8 y 9
DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
PROFESOR: Camilo Vallejo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entreno 3 y 4 (P2)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta guía te invita a entrenar **con tu profesor** en casa o en la institución.
Recuerda: son 2 entrenamientos que debes hacer, uno cada semana.

Tienes varias opciones para entrenar.
Opción 1: En directo durante los encuentros sincrónicos a través de Google Meet, si los hay. **Requisito: encender cámara**.
Opción 2: De forma asincrónica a través de la grabación de cada clase.
Opción 3: De forma presencial los que asisten a la alternancia, si la hay.

Nota: durante los encuentros virtuales o presenciales se dará claridad sobre cuál de las anteriores opciones se debe seguir.

Al final cada entrenamiento diligencia el siguiente formato y preséntalo en Classroom:

Entreno 3 (P2)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Entreno 4 (P2)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Recomendaciones:
1. Usar uniforme de Edu Física institucional.
2. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
3. Desayunar cuando menos con una hora antes del ejercicio.

ATENCION: SI NO TIENES INTERNET Y NO PUEDES HACER LA ANTERIOR ACTIVIDAD REALIZA LO SIGUINTE:
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Organizador grafico 1 (P1)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el siguiente texto y realiza un mapa mental o conceptual, cuando lo tengas listo preséntalo en Classroom

FLEXIBILIDAD

Podemos definir la flexibilidad como la capacidad máxima o submáxima de elongar un segmento corporal (mus-cular) alrededor de una articulación. De esta definición se deduce que, en la flexibilidad como la facultad para desplazar los segmentos óseos que forman las articulaciones, intervienen dos componentes fundamentales:

- La movilidad articular, que es el movimiento que puede generarse en las articulaciones diartrósicas.
- El elongamiento o distensibilidad músculo-tendinosa, que es la capacidad que tienen estos tejidos para estirarse por una acción de una fuerza externa.

Estos dos elementos (flexibilidad y elasticidad) hacen parte de una misma componente, debido a que una articulación es flexible si los músculos, tendones y ligamentos encargados de moverla son elásticos.

Por esto, cuando se ejercita la flexibilidad en una región muscular, se puede orientar la acción en tres sentidos, que son:

1. Mejorar las posibilidades de movilidad articular.

2. Incrementar las posibilidades de estiramiento muscular.

3. Desarrollar simultáneamente la movilidad articular y el estiramiento muscular.

Esta capacidad es considerada por parte de algunos investigadores como una cualidad física básica (Álvarez, 1983; Zatziorskij, 1978); por otros como una capacidad motriz secundaria, accesoria o, incluso, un elemento facilitador de las restantes capacidades condicionales y coordinativas (Manno, 1989; Porta, 1988).

No obstante, la mejora en la flexibilidad contribuye a potenciar ciertas cualidades en los deportistas, ya que la elasticidad muscular y la movilidad articular poseen una doble función: colaborar con el desarrollo físico, como también permitir alcanzar un mayor grado de rendimiento físico, facilitando un buen nivel de ejecución técnica.

Una buena elasticidad muscular previene lesiones (un músculo con buena elasticidad y una articulación con un buen grado de movilidad, permiten al deportista realizar un gesto deportivo con la mayor amplitud y eficiencia). La elasticidad muscular es sumamente importante para los deportistas ya que además de ser útil para evitar lesiones musculares y ligamentosas, una mayor elasticidad muscular produce un incremento de la potencia muscular, y por lo tanto, una mayor capacidad del poder de salto de los jugadores.

La base de la flexibilidad la constituyen la estructura anatómica del aparato locomotor pasivo (forma y estructura de las superficies articulares) y la longitud y elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos. Aunque también incluyen en ella la capacidad de contracción de la musculatura agonista y la capacidad de contracción o relajación de los músculos antagonistas.

La movilidad satisfactoria de las articulaciones y la capacidad de extensibilidad de los músculos y ligamentos son indispensables para alcanzar un perfeccionamiento técnico, pues este conjunto de cualidades morfofuncionales son los que garantizan la amplitud de los movimientos, facilitando el desarrollo de las capacidades físicas y aumentando la eficacia de los movimientos.

BENEFICIOS DE LA FLEXIBILIDAD

- Aumenta el número de unidades contráctiles del músculo (sarcómero).
- Mayor producción de proteína contráctil (mioglobina).
- Con el aumento de la temperatura existe mayor capacidad de la elastina.
- Mejora la coordinación intermuscular.
- A nivel del sistema nervioso hay mayor relajamiento.
- Mayor amplitud a nivel del movimiento.
- Evita lesiones.
- Disminuye el costo energético.
- Mayor fluidez en el movimiento

TIPOS DE FLEXIBILIDAD

Flexibilidad absoluta o máxima: Capacidad máxima de elongación de las estructuras del músculo tendinosas o ligamentosas.

Flexibilidad de trabajo: Grado de elongación alcanzado en el transcurso de la ejecución de un movimiento.

Flexibilidad residual: Grado de elongación, siempre superior a la de trabajo, que se debe desarrollar para evitar posibles lesiones o descoordinaciones motrices

FORMAS DE FLEXIBILIDAD

- Flexibilidad dinámica: Es la ejercitación de la flexibilidad con movimientos repetitivos de impulsos, insistencias y rebotes.

- Flexibilidad estática: Es aquella en que se mantiene estirado un grupo muscular en un rango de amplitud articular durante un tiempo determina-do según la técnica metodológica empleada.

- Flexibilidad activa: Se presenta cuando la fuerza externa que se requiere para estirar un grupo muscular la genera el grupo muscular agonista del segmento que se moviliza.

- Flexibilidad pasiva: Se presenta cuando la fuerza para un estiramiento muscular es causada de diferentes formas: por otra parte del cuerpo, por el peso corporal, la gravedad, por ayudantes o por pesos adicionales.

Es importante aclarar que al contrario de la contracción muscular, que es dirigida por el sistema nervioso central, para que se dé el estiramiento musculotendinoso y ligamentoso se requiere de una fuerza externa (no generada por el grupo muscular que se elonga).

Esta fuerza puede ser aportada por la contracción de los músculos agonistas. Puesto que los que se estiran son los antagonistas (activa) o por una fuerza diferente a la agonista (pasiva).