



Colegio Valentín Letelier  
Balmaceda 3680  
La Serena

Profesora: Georgina Díaz  
Asignatura: Educación Física  
3° Básico

## GUÍA DE APRENDIZAJE

Objetivo : Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: • participar en actividades de calentamiento en forma apropiada • escuchar y seguir instrucciones • mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad • asegurar de que el espacio está libre de obstáculos (OA 11)

Objetivo de la guía:

Nombre \_\_\_\_\_ Curso 3° Básico Fecha \_\_\_\_\_

### ¿Qué es la flexibilidad?

La flexibilidad es la capacidad que tienen nuestras fibras para estirarse ante un movimiento. La amplitud del movimiento de una articulación, no sólo depende de la elasticidad de las fibras, pero es uno de los factores que puede influir más negativamente.

Con la edad, las fibras pierden colágeno y se vuelven más rígidas. El sedentarismo también influye negativamente en la movilidad de las articulaciones. En principio las mujeres tienen algo más de flexibilidad, ya que su cuerpo está preparado para el embarazo y el parto, pero con la edad, la pérdida de elasticidad se iguala a los hombres.

Sin embargo, un entrenamiento continuo con ejercicios de flexibilidad que fortalezcan y mejoren la elongación de las fibras, acompañado con una alimentación adecuada, puede conseguir que mejores la flexibilidad muscular y que realices movimientos articulares de mayor amplitud y sin riesgo de contracturas o fisuras.

**TIPOS DE FLEXIBILIDAD**

<p><b>FLEXIBILIDAD ESTÁTICA.</b> LA PERSONA REALIZA UN ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS Y TENDONES POR SÍ MISMO SIN MOVIMIENTO, EN POSICIÓN FIJA. CADA ELONGACIÓN DEBE DURAR AL MENOS 20 SEGUNDOS.</p> 	<p><b>FLEXIBILIDAD DINÁMICA.</b> SON EJERCICIOS EN MOVIMIENTO QUE PRECISAN DE UN NÚMERO MÍNIMO DE REPETICIONES Y QUE VAN INCREMENTANDO LA FUERZA Y LA INTENSIDAD. SE LLAMA TAMBIÉN <b>FLEXIBILIDAD ACTIVA.</b></p> 	<p><b>FLEXIBILIDAD PASIVA O ASISTIDA.</b> SE UTILIZA EN RECUPERACIÓN TRAS <b>CIRUGÍAS O PARÁLISIS.</b> DE FORMA QUE UNA PERSONA O MÁQUINA SEA LA QUE IMPRIMA LA FUERZA DESDE FUERA.</p> 
--	--	---



¿Te das cuenta la importancia de realizar actividades físicas?

Ahora que estás en casa ¿Realizas actividades físicas? Te invito a movilizar tu cuerpo, siempre debes realizar un calentamiento breve que pueden ser saltos en el lugar, carreras para preparar tus músculos, realizar sentadillas etc. Así realizaras ejercicios seguros, también debes primero observar que el lugar elegido no presenta peligros.

Te propongo una breve serie de ejercicios fáciles que puedes hacer en tu casa con tus hermanos . PERO CUIDADO TODO DEBE REALIZARSE CON PRECAUCION Y SIEMPRE SUPERVISADOS POR UN ADULTO.



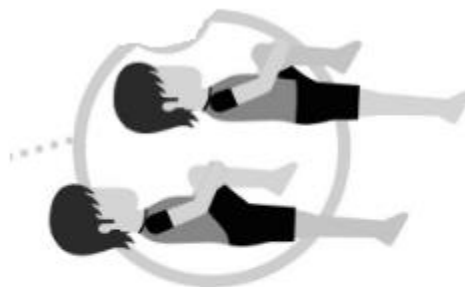
**TORSIÓN DE ESPALDA.**  
SENTADO EN EL SUELO, PIERNA DERECHA ESTIRADA. DOBLA LA IZQUIERDA Y PÁSALA POR ENCIMA DE LA DERECHA. COLOCA EL BRAZO IZQUIERDO POR ENCIMA DE LA RODILLA FLEXIONADA Y PRESIONA CON EL CODO PARA HACER UNA TORSIÓN DE ESPALDA. SIENTE EL ESTIRAMIENTO. REPITE AL OTRO LADO.



**ISQUIOTIBIALES.**  
SENTADO, ESTIRA LA PIERNA DERECHA Y FLEXIONA LA IZQUIERDA LLEVANDO EL PIE HACIA LA INGLETE. MANTÉN EL EQUILIBRIO. INCLINA EL CUERPO HACIA DELANTE PARA INTENTAR TOCAR LOS DEDOS DE LOS PIES. CAMBIA DE PIERNA.



**MUSLOS Y CADERA.**  
TUMBADO BOCA ABAJO. FLEXIONA UNA PIERNA Y COGE EL PIE CON LA MANO DEL MISMO LADO. TIRÁ DE ELLA TODO LO QUE PUEDAS SIN QUE EL MUSLO SE DESPEGUE DEL SUELO, CAMBIA DE PIERNA.



**LUMBARES.**  
ESTIRA UNA PIERNA Y ENCOGE LA OTRA COGIÉNDOTE DE LA RODILLA Y TIRANDO DE ELLA HACIA EL PECHO. LA PIERNA ESTIRADA NO DEBE LEVANTARSE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.

Infórmame si te gustaron.