Liceo Particular Mixto San Felipe

Unidad Técnico Pedagógica

Enseñanza Básica

**GUÍA DE TRABAJO N° 5**

**Semana del 18 al 29 de mayo**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5° BÁSICO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | **Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de flexibilidad, estableciendo metas de superación personal.** |
| **Instrucciones** | Responder preguntas asociadas al texto. (flexibilidad) |
| **Descripción del Aprendizaje** | El estudiante debe leer y responder las preguntas asociadas al texto, realizar ejercicios recomendados |
| **Ponderación de la Guía** | 15% (guía N°5) |
| **Correo del docente para consultas** | aneila@liceomixto.cl |

1. **Lee atentamente el texto que se presenta a continuación, y luego responde las preguntas asociadas al texto.**

**La Flexibilidad**

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita

Existen dos tipos  **flexibilidad estática** y la **flexibilidad dinámica**, Los diferentes sistemas de trabajo de la flexibilidad se agrupan de acuerdo con el tipo de actividad muscular que se realiza durante su entrenamiento. Cuando implica movimiento y existe elongación muscular se habla de sistema dinámico y cuando no, de sistemas estáticos. Cada uno de ellos tiene sus ventajas y sus desventajas.

**Sistemas dinámicos: Ventajas:** Es fácil de trabajar, Suponen una mejora de la coordinación neuromuscular e incide más en la movilidad articular. **Desventajas:** Su efectividad es menor, Los rebotes pueden propiciar lesiones musculares.

**Sistemas estáticos. Ventajas**: Son más efectivos, Implican un trabajo más localizado y Inciden más en la elasticidad muscular. **Desventajas:** Son menos motivadores. No mejoran la coordinación y exigen una alta concentración y un dominio corporal.

Debemos recordar que la flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta la amplitudes de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo de la velocidad y de la fuerza, nos ayuda a recuperar más rápido tras el esfuerzo, promueve la relajación y equilibra el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo para evitar desequilibrios físicos, como los causantes de la escoliosis, la lordosis, los dolores cervicales

## ¿Qué es la flexibilidad?

## ¿Qué beneficios nos trae la flexibilidad?

## ¿Qué tipos de flexibilidad hay? ¿Qué ventajas y desventajas presentan?

## Realiza la siguiente rutina recomendada. (10 segundos cada ejercicio, repetir 2 veces.)

##