



# INSTITUCIÓN

## INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARACAS

Compromiso, Sabiduría y Excelencia

Calle 54 N°33-67 Tel: 216 89 93 - 216 48 51 E-mail: ie.caracas@hotmail.com

Licencia de funcionamiento 16257 de noviembre 27 de 2002, carácter oficial

DANE: 105001000566 NIT: 811017766-1

2021

GUÍA. 4	ÁREA: Educación Física	GRADO: 10
Grupo:		
Nombre del estudiante		
Eje temático:	La flexibilidad en la preparación física	
Objetivo:	Mejorar la capacidad de elongación y aumentar su movilidad art.	
Enviar al correo	<a href="mailto:raul.duque@iecaracas.edu.co">raul.duque@iecaracas.edu.co</a>	

**NOTA:** Enviar el taller resuelto en esta misma guía al correo electrónico señalado, indicando en el asunto el nombre del estudiante y el grado.

**FECHA DE ENTREGA: MAYO 11 A JUNIO 4 2021 HASTA LAS 6 PM, DESPUÉS DE ESTA FECHA NO SE RECIBEN GUÍAS**

Video práctico: <https://www.youtube.com/watch?v=BXdPntAvTFc&t=1191s> (copia y pega este link en Google u oprime la tecla "ctrl" de tu teclado y dale click izquierdo directamente para ir al video)

**Enviar informe del video, no fotos ni videos.**

### LA FLEXIBILIDAD

Definimos la flexibilidad como la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones. Si queremos medir la flexibilidad tendremos que valorar esta amplitud de movimientos.

La flexibilidad es necesaria en muchos deportes en los cuales se requieren amplios movimientos articulares como el taekwondo, pero también se necesita en deportes en los que se debe desarrollar fuerza explosiva, pues cuanto más flexibilidad mayor será el recorrido y por tanto, mayor el impulso que se obtendrá.

Es necesario e importante para todos los deportistas entrenar la flexibilidad, porque poseerla previene de muchas lesiones. La flexibilidad se entrena por medio de los estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio o final de la competición o al entrenamiento.

¿Qué factores determinan la flexibilidad?

---

---

---

---

¿Cuál es la evolución y desarrollo de la flexibilidad?

---

---

---

- Haz ejercicios de movilidad y estiramientos de acuerdo con tu nivel. Esfuérzate, pero respeta tus límites.
- Mantén los ejercicios por lo menos por 30 segundos para que tus músculos se adapten y el efecto de los estiramientos sea el esperado.
- Cada articulación tiene posibilidad de movimiento (flexiones, extensiones, circunducciones, etc.)

#### Ejercicio 1

Haz ejercicios de movilidad articular del tobillo, intentando hacer círculos muy grandes con el pie.



#### Ejercicio 2

Haz flexión y extensión de rodilla por 30 segundos.



#### Ejercicio 3

Es hora de mover tu cadera, formando círculos con este movimiento. Hazlo 10 veces por derecha y 10 veces por izquierda.



#### Ejercicio 4

Lleva tus manos al lado de la rodilla 20 veces, bajando de manera lateral como observas en la imagen.



### Ejercicio 5

Mueve tus brazos hacia arriba y hacia abajo. Puedes caminar mientras haces estos movimientos.



### Ejercicio 6

Rota los brazos desde el hombro hacia adelante y hacia atrás. Empieza a trotar suavemente sin dejar de hacer este ejercicio. Completa 20 movimientos hacia adelante y 20 movimientos hacia atrás.



### Ejercicio 7

Rota la cabeza desde el hombro izquierdo hasta el hombro derecho, acercando tu barbilla al cuerpo. Este ejercicio lo debes hacer de manera muy suave y debes estar relajado totalmente para evitar lesiones en el cuello.

Luego de hacer ejercicios de movilidad articular, es hora de calentar a través de un juego. Puedes jugar a "la lleva", "congelados" o un pequeño partido de fútbol, baloncesto o voleibol. Lo importante es ejercitarte (durante 10 ó 12 minutos) para aumentar tu temperatura y estar a punto para los estiramientos.



### Ejercicio 8



## AUTOEVALUACIÓN DEL TRABAJO EN CASA

La autoevaluación es un proceso que le permite al estudiante emitir una valoración consciente de su desempeño académico y actitudinal, frente al desarrollo de las diferentes actividades escolares.

<b>CRITERIOS/VALORACION</b>	<b>BAJO</b>	<b>BÁSICO</b>	<b>ALTO</b>	<b>SUPERIOR</b>
Actitud y responsabilidad en los trabajos y tareas asignadas.				
Desarrollo de competencias (comprensión y análisis, elaboración y producción de imágenes, textos y videos, entre otros)				
Claridad en los conceptos y desarrollo de pensamiento argumentativo.				
Desarrollo de habilidades comunicativas (lectura, escritura, escucha y oralidad).				
<b>NOTA AUTOEVALUACIÓN</b>				