

	<b>I INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION</b>			
	<b>NOMBRE ALUMNA:</b>			
	<b>AREA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES		
	<b>ASIGNATURA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA		
	<b>DOCENTE:</b>	ANA MARIA BETANCUR CENTENO		
	<b>TIPO DE GUIA:</b>	CONDUCTA DE ENTRADA		
	<b>PERIODO</b>	<b>GRADO</b>	<b>Nº</b>	<b>FECHA</b>
01	7	01	01/22/24	1 UNIDAD
<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO</b>				
Verificar los niveles de competencia adquiridos en el área de educación física recreación y deportes				
<b>CONDUCTA DE ENTRADA</b>				

Lee y responde de acuerdo al texto las siguientes preguntas, para verificar las competencias correspondientes al área.

### **DESARROLLO DEL TEMA**

¿Qué voy a aprender?

¿Qué estoy aprendiendo?

¡Aplico lo que aprendí!

### **¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD?**

El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño. La flexibilidad, junto con la resistencia, la fuerza y la velocidad, constituyen las denominadas cualidades físicas básicas. La flexibilidad engloba dos términos: movilidad articular y elasticidad Muscular. Así pues, la definimos como la capacidad máxima de elasticidad que posee un músculo, Junto con la máxima amplitud de movimiento articular. La flexibilidad posibilita realizar acciones con mayor agilidad y destreza.

### **¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA FLEXIBILIDAD?**

Lógicamente, al igual que ocurre en otras capacidades, no todos los atletas tenemos los mismos valores de flexibilidad, de la misma forma si hiciéramos un test para valorar nuestra flexibilidad máxima, tampoco tendríamos todos el mismo valor máximo. Estas diferencias se producen dependiendo de los siguientes factores:

**La herencia:** condiciona en un porcentaje nuestros límites articulares y nuestra capacidad de elongación muscular. Pero eso no quiere decir que sea una cualidad sin posibilidad de desarrollarse por el entrenamiento.

**El sexo:** por norma general las mujeres poseen una mayor flexibilidad o por lo menos genética y culturalmente nacen y se desarrollan, respectivamente, con una mayor predisposición a adquirir valores más altos de flexibilidad.

**La edad:** De pequeños podemos "mordernos" el dedo del pie, pero ¿quién lo logra con 20 años?, efectivamente la flexibilidad evoluciona con el paso del tiempo de forma decreciente, el trabajo de esta capacidad ayuda a disminuir o retrasar esta regresión de la capacidad.

La hora del día: a la mañana la flexibilidad es mínima, conforme pasa el día aumenta, alcanzando su cota máxima al mediodía, para descender de nuevo hasta la noche.

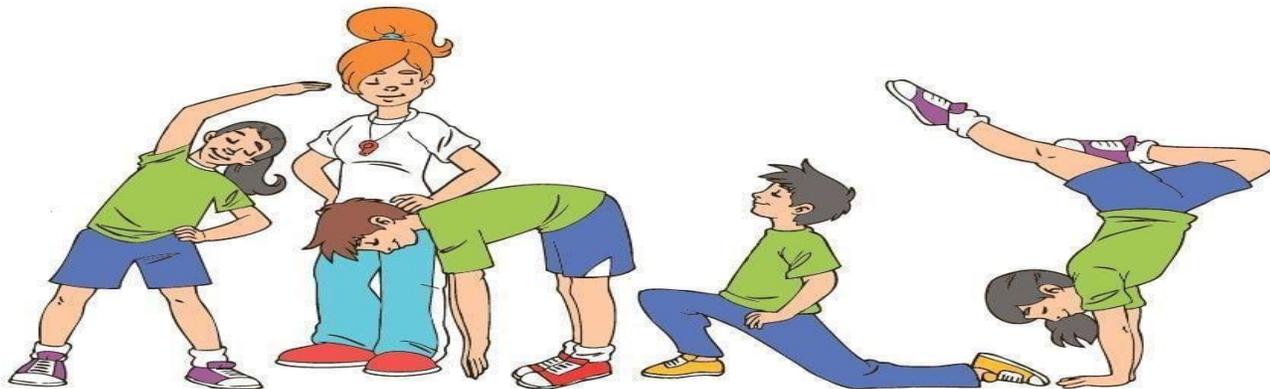
La temperatura: siempre hemos de trabajar la flexibilidad tras un buen calentamiento. A mayor temperatura mayor flexibilidad. Aquí distinguiremos entre temperatura ambiente (el calor que hace un día de verano) y temperatura intramuscular, que es la que nos interesa. Puede ser un día de frío, pero si estamos con unas buenas mallas mantenemos muy bien nuestra temperatura intramuscular.

### **¿CÓMO EVOLUCIONA LA FLEXIBILIDAD CON LOS AÑOS?**

Es la única capacidad que involuciona, es decir, que alcanza su valor máximo cuando nacemos y posteriormente va decreciendo. Hasta los 10 años los niveles son altos, posteriormente y debido al crecimiento óseo y muscular, estos niveles descienden, de modo que a los 20-22 años solamente se posee el 75% del inicial. Luego el descenso es lento hasta los 30 años, posteriormente se produce un marcado descenso.

### **¿POR QUÉ ES BUENA LA FLEXIBILIDAD?**

La flexibilidad junto con la fuerza son las dos capacidades que intervienen enormemente en la ejecución técnica de un gesto, si carecemos de flexibilidad nuestro organismo gastará más energía para una mayor eficacia de la técnica, disminuirá el aporte de ésta al músculo, sistema cardiovascular, etc., con lo que nuestro rendimiento bajará, lo que se traduce al final en una peor marca, de ahí que sean necesarias sesiones específicas de flexibilidad para el atleta.



### **PREGUNTAS**

1. ¿Qué es la flexibilidad? ¿De un ejemplo?
2. ¿Qué nos permite a flexibilidad?
3. ¿Qué factores influyen en la flexibilidad?
4. ¿Cómo evoluciona la flexibilidad con los años?
5. ¿Por qué es importante la flexibilidad?
6. ¿Cuáles son los beneficios de la flexibilidad?
7. ¿Cómo está tu flexibilidad actualmente?

“Todo logro empieza con la decisión de intentarlo.” Gail Devers