
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 3



IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Cesar García Estrada.		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico Recreativo	
CLEI: 3	GRUPOS: 304-305-306-307-308	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 17
NÚMERO DE SESIONES: 10	FECHA DE INICIO: MAYO 28	FECHA DE FINALIZACIÓN: JULIO 5	

PROPOSITO

- Reconocer la importancia del estiramiento diario para el mejoramiento de la salud..

INTRODUCCION.DEPORTE El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, , el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

EXPRESIONES ARTISTICAS: La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 2 de 3

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Técnicas de estiramiento



Basadas en la producción de relajación muscular por medio de respuestas reflejas inhibitorias para aumentar la amplitud de una articulación. Técnicas de refuerzo muscular: basadas en la producción de un aumento del tono muscular para ciertos grupos musculares o cadenas musculares.



BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

Tanto si estiramos antes de practicar deporte para preparar la musculatura como si lo hacemos después para facilitar su recuperación, los beneficios de los estiramientos son múltiples:

- Antes de entrenar, ayudan a aumentar la temperatura de la musculatura y el riego sanguíneo.
- Disminuyen el dolor articular y muscular causado por la práctica deportiva o bien por las actividades de la vida diaria.
- Promueven el aumento del rango del movimiento y la flexibilidad de los músculos.
- Practicados con frecuencia, aumentan progresivamente la tolerancia al estiramiento.
- Después del ejercicio intenso, los estiramientos ayudan a calmar los músculos y a facilitar la recuperación.
- Mejoran el rendimiento deportivo.
- Aumentan la fuerza muscular.
- Contribuyen a mejorar la postura corporal.
- Disminuyen la probabilidad de lesión

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 3

ACTIVIDAD 2

1. Realiza en el cuaderno la teoría del estiramiento.
2. Realiza una buena practiuca de estiramiento siguiendo los pasos de tu profesor guía.

