

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-**

Tareas: 1ª **EVALUACIÓN** | Contenido: **Cualidades Físicas Básicas -LA FLEXIBILIDAD-** | Ficha: 4 de 4

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## TEORÍA

### LA FLEXIBILIDAD

#### 1.- Concepto.

.La persona flexible puede realizar muchas tareas cotidianas con eficacia y sin riesgo de lesión: agacharse, estirarse para recoger un objeto, etc. Sin flexibilidad no se podría realizar ningún movimiento. La flexibilidad es la capacidad física que permite realizar movimientos con gran amplitud de recorrido.

#### 2.-Componentes de la flexibilidad.

.La flexibilidad está condicionada por dos importantes componentes:

**LA MOVILIDAD ARTICULAR:** es la posibilidad de movimiento de un articulación.

**LA ELASTICIDAD MUSCULAR:** es la capacidad de los músculos y tendones para elongarse y volver a su forma original.

.La movilidad articular es un componente poco mejorable por el entrenamiento. Practicando ejercicios adecuados es más fácil mejorar la elasticidad muscular que la movilidad articular. Mantener ciertas posturas durante mucho tiempo provoca un acortamiento de los músculos y un anquilosamiento de las articulaciones, lo cual predispone a padecer ciertas enfermedades,

#### 3.-¿Por qué se debe trabajar la flexibilidad?

.Cuando no se utilizan, los músculos tienden a acortarse, lo cual puede provocar la fijación de determinadas posturas del cuerpo. A largo plazo, ello produce el anquilosamiento de las articulaciones y dolor. Practicar ejercicios de flexibilidad reduce el riesgo de que esto suceda, y permite conseguir importantes beneficios para la salud. Efectos saludables del trabajo de flexibilidad:

- \*Postura corporal correcta y equilibrada, sin alteraciones en la columna vertebral.
- \*Se pueden efectuar tareas cotidianas con eficacia.
- \*Menor riesgo de lesiones articulares y musculares.
- \*Facilita el riego sanguíneo de los músculos.
- \*Como reduce el tono muscular, se consigue un estado de relajación.

#### 4.- La flexibilidad y el movimiento.

.Los músculos esqueléticos del cuerpo humano, que representan el motor, están formados por millones de filamentos de proteínas llamadas actina y miosina. Cuando los filamentos se unen se produce la contracción muscular, y al contraerse, el músculo se acorta, tira de los huesos y produce un movimiento.

.Dependiendo de la forma de los huesos cada articulación tiene distintas posibilidades de movimiento: flexión, extensión, separación, aproximación y rotación.

#### 5.-¿Cómo se mejora la flexibilidad?

.La flexibilidad se entrena mediante ejercicios específicos, que pueden realizarse de manera activa y pasiva. En el **trabajo ACTIVO** se consigue alargar unos músculos por la contracción de otros. En cambio en **ejercicios PASIVOS** se aplica una fuerza externa propio cuerpo, lográndose más amplitud de movimiento.

.Según haya o no movimiento los ejercicios pueden ser dinámicos o estáticos:

**DINÁMICOS:** se mueve una parte del cuerpo, hasta llevar la articulación hasta su límite del recorrido y se vuelve a la posición inicial, lo cual se repite varias veces. Se incluyen en la fase de calentamiento general y se consideran adecuados para la práctica deportiva, gestos amplios y explosivos. No son los indicados para mejoras en la flexibilidad.

**ESTÁTICOS:** también llamados estiramientos consisten en mantener una posición donde la articulación está en su máximo recorrido durante un tiempo determinado, entre 5 y 40 seg. Después del descanso se repite de 1 a 5 veces. De forma activa o pasiva.

La persona debe estar relajada y alcanzar el límite de movimiento de forma lenta, para evitar una lesión muscular o tendinosa.

### 6.- Test de evaluación.

Las pruebas o test nos permite ver que articulaciones tienen menos flexibilidad y cuales necesitan más entrenamiento. Ejemplo: Flexión de tronco sentados.

### 7.-¿De qué factores depende la flexibilidad?

La edad, con los años las personas pierden flexibilidad. Así los niños de corta edad tienen mucha flexibilidad, al no tener formado su cuerpo. Entre los 12 y 14 años el crecimiento de huesos y articulaciones hace disminuir la flexibilidad.

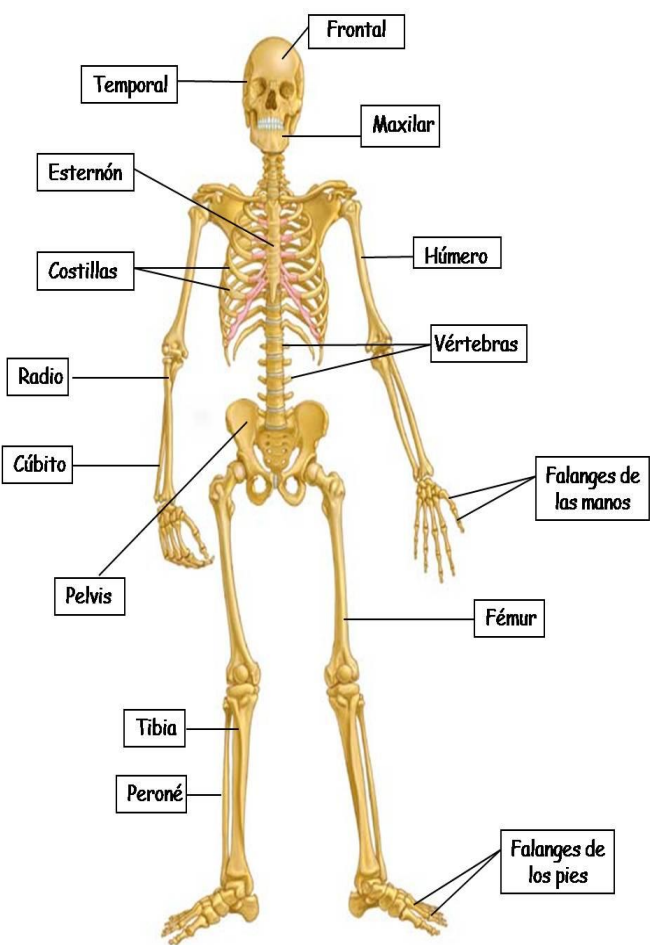

El sexo. Las mujeres suelen ser más flexibles, en general, tienen una masa muscular menor y sus tejidos son más elásticos.

El factor genético. Cada persona hereda un grado de flexibilidad de sus progenitores, aunque el ejercicio practicado regularmente puede compensar el déficit de flexibilidad.

La temperatura. En temperaturas cálidas, o cuando se ha realizado un buen calentamiento, los músculos pueden estirarse más.

El propio estado mental, de tensión o relajación, puede limitar la flexibilidad, y curiosamente, también sucede al revés. La relajación ayuda a mejorarla.

Hora del día. Es menos al despertarnos, aumenta según transcurre el día y decrece al anochecer.

Huesos	Articulaciones
 <p>Diagrama anatómico de un esqueleto humano con las siguientes etiquetas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Frontal</li><li>Temporal</li><li>Maxilar</li><li>Esternón</li><li>Costillas</li><li>Húmero</li><li>Vértabras</li><li>Radio</li><li>Cúbito</li><li>Pelvis</li><li>Fémur</li><li>Tibia</li><li>Peroné</li><li>Falanges de las manos</li><li>Falanges de los pies</li></ul>	 <p>Diagrama de un hombre y una mujer con las siguientes etiquetas de articulaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>CUELLO</li><li>HOMBROS</li><li>CODOS</li><li>TRONCO</li><li>MUÑECAS</li><li>CADERAS</li><li>RODILLAS</li><li>TOBILLOS</li></ul>

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-**

Tareas: 1ª **EVALUACIÓN**

Contenido: **Cualidades Físicas Básicas -LA FLEXIBILIDAD-**

Ficha: 4 de 4

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

**EJERCICIOS**

**LA FLEXIBILIDAD**

FLEXIBILIDAD	
Es ...	
Componentes	
*	
*	
Su trabajo produce efectos saludables como ...	
.-	
.-	
.-	
.-	
.-	
Se mejorar mediante ejercicios	
_____ :	En los que ...
_____ :	En los que ...

**2.- Depende de factores como:**

\*

\*

\*

\*

\*

\*

**3.-¿En qué se diferencian un ejercicio activo y otro pasivo?**

**4.- ¿Para qué se consideran adecuados los ejercicios dinámicos?**

**5.- Explica en qué consiste un ejercicio estático.**

**6.- Lee de completa.**

- a) Para mejorar la elasticidad de un músculo mediante un ejercicio estático, se ha de realizar la acción \_\_\_\_\_
- b) Para trabajar la flexibilidad la persona debe estar \_\_\_\_\_ pues no es posible estirar un músculo \_\_\_\_\_
- c) El límite de movimiento de un ejercicio de flexibilidad ha de alcanzarse \_\_\_\_\_ para evitar \_\_\_\_\_
- d) En una sesión de flexibilidad no se debe superar nunca \_\_\_\_\_

**7.- Verdadero o Falso.**

- |  |   |   |
|--|---|---|
| La movilidad articular es poco mejorable por medio del entrenamiento.                        | V | F |
| Los límites de movimiento de cada articulación se miden en centímetros.                      | V | F |
| La elasticidad muscular es la capacidad de movimiento de las articulaciones.                 | V | F |
| Cuando no se utilizan los músculos tienden a acortarse.                                      | V | F |
| La fijación de determinadas posturas corporales puede producir ciertas enfermedades y dolor. | V | F |

**HUESOS y ARTICULACIONES (En un folio aparte copia los dos dibujos)**

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA	¿Trabaja?	SI	NO
OBSERVACIONES			