

Escuela: Colegio Secundario Juan Pablo Echagüe

Docente: Alejandra Ordoñez

Año: 5°1°-5°2°-5°3°

Turno: Mañana y Tarde

Área Curricular: Educación Física (mujeres)

GUIA N°6

Título La flexibilidad en educación física

La flexibilidad puede ser definida como el rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen las articulaciones de moverse libremente.

Adicionalmente, también se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más movimiento alrededor de las articulaciones.

Para mejorar la flexibilidad cada articulación debería ser ejercitada por turnos y debería ser estirada o movida un poco más allá de su punto de resistencia. Para mejores resultados, el estiramiento debería ser mantenido de 10 a 20 segundos.

Ser flexible es importante en casi todos los deportes. Estirarse regularmente es la mejor manera de mejorar la flexibilidad; los estiramientos no deberían doler.

Beneficios de la flexibilidad.

Existen muchos beneficios del entrenamiento de flexibilidad. Principalmente y en forma general podemos decir que: mejora el rango de movimiento de las articulaciones y de los músculos. También disminuye el riesgo de lesiones.

Cuando los músculos son flexibles, es menos probable que el individuo tenga una lesión durante la actividad física.

El entrenamiento de flexibilidad también puede ayudar a reducir el dolor muscular después de un ejercicio.

Estirarse después del ejercicio mantiene a los músculos sueltos y relajados. Por último, la flexibilidad mejora la actuación atlética.

En las siguientes figuras encontraras beneficios de la flexibilidad más específicos:

Flexibilidad en relación a:

a- Postura

Los ejercicios de flexibilidad recuperan la longitud fisiológica normal de los músculos, contribuyendo efectivamente al ajuste postural.

b- Lesiones

Un buen desarrollo de la flexibilidad y los ejercicios de estiramiento durante la entrada en calor reducen el riesgo concreto de lesiones durante la actividad deportiva.

c- Sistema articular

Es necesario realizar trabajos de movilidad articular suaves, progresivos y graduados.

d- Función respiratoria

Los ejercicios destinados a lograr una buena movilidad de todo el tronco favorecen la función respiratoria.

e- Ambito laboral y vida cotidiana

Un buen desarrollo de la flexibilidad, permite que los gestos de las actividades laborales, como los de la vida cotidiana, sean ejecutados con elegancia y soltura evitando que estos se conviertan en enfermedades laborales típicas y alteraciones tónico posturales irreversibles.

f- Sistema muscular

La práctica regular de ejercicios de estiramiento y movilidad articular beneficia al sistema muscular (fascias, vainas, tendones y proteínas contráctiles). Los trabajos de flexibilidad aportan eficiencia y salud integral al aparato motor activo, reduciendo en consecuencia las probabilidades de lesiones.

g- Estrés

Las situaciones de la vida cotidiana inciden negativamente en la musculatura de las personas. Los músculos tensos y rígidos suelen causar molestias que a veces no son pasajeras instalándose el estrés como manifestación somáticas.

Los ejercicios de movilidad articular y flexibilidad atenúan los síntomas, aliviando las tensiones.

h- Dolores de Espalda

Los problemas de espalda baja, en la población adulta, se deben en muchas ocasiones a la falta de flexibilidad en varias articulaciones del cuerpo como a una inadecuada fuerza muscular para soportar la estructura de sostén con corrección y eficacia...¹⁴

Las investigaciones confirman que un buen desarrollo de la flexibilidad ejerce un efecto preventivo y terapéutico sobre esta región.

Elongación: Es la capacidad que tienen los músculos y los tendones de estirarse. Por medio de la elongación vamos a mejorar nuestra flexibilidad.

Los componentes de la Flexibilidad

- ✚ Movilidad: Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimientos. La movilidad articular no es solo la posibilidad potencial de una articulación de ser movilizada, sino que es también una forma de trabajar la flexibilidad. Ejercicios de movilidad articular: balanceos, circunducciones, rotaciones, etc.
- ✚ Elasticidad: propiedad que poseen los músculos de deformarse por la influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión, y volviendo a su forma original, cuando cesa la acción.

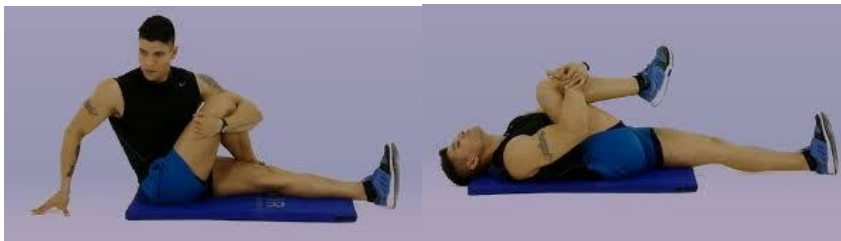
- ✚ Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada repetidamente con facilidad y retornar a su posición normal.
- ✚ Plasticidad: propiedad que poseen algunos de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas de las originales, por efecto de fuerzas externas.

Actividades:

1-Después de hacer una entrada en calor, realiza los ejercicios de la siguiente figura manteniendo cada posición entre 10 a 20 segundos. Tomar aire antes de hacer el estiramiento, soltar el aire cuando estés estirando. Puedes hacer de 2 a 4 repeticiones por grupo muscular.



Isquiotibiales



Glúteos



Cuádriceps



Gemelos



Aductores



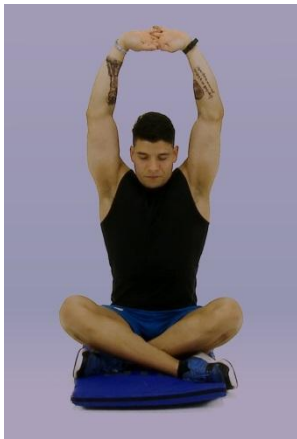
Abdominales



Pecho



Lumbares



Dorsales



Hombro



Tríceps

Test de flexibilidad.

2-Realizar el siguiente test de Wells y Dillon: sentarse en frente de un cajón o banquito, con las piernas completamente estiradas, flexionar el tronco hacia adelante y extender los brazos tratando de llegar lo más lejos posible. Cuando se llegue a la posición máxima mantener 2 segundos y registrar el resultado. Si las manos superan los pies se considera la flexibilidad positiva o buena, si no llegan las manos a los pies se considera la flexibilidad negativa o mala, se toma nota de los centímetros positivos.



3- También puedes realizar siguiente test:

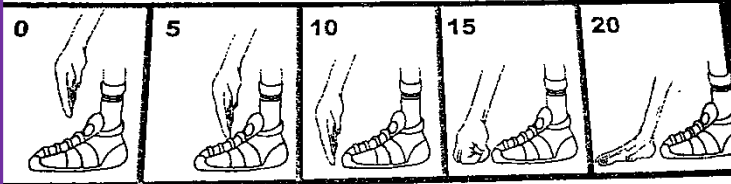
Test de krauss-weber o "Toe Touch" (Flexión en posición de pie)

Elaborado en 1960 es esencialmente igual al test de Wells y Dillon, la única diferencia estriba en que es tomado desde la posición de pie en lugar de la de sentado.

Desarrollo:
Partiendo desde la posición parado con manos extendidas hacia arriba, el ejecutante flexiona el tronco adelante y hacia abajo, tratando de tocar con las palmas de las manos en el suelo, delante de la punta de los pies. Se mantiene en esa posición durante tres segundos.

Valoración de la prueba: Pueden tomarse los parámetros del test de Wells y Dillon o bien la siguiente tabla.

0 punto	→	si no hace contacto con el pie.
5 puntos	→	llega al dorso del pie.
10 puntos	→	llega al suelo con los dedos extendidos.
15 puntos	→	llega al suelo con los puños cerrados.
20 puntos	→	llega al suelo con la palma de las manos.



4-Leer varias veces el texto y los cuadros y Responde:

a-¿Qué es flexibilidad?

b- ¿Cuáles son los beneficios de la flexibilidad?

c- ¿Cuál es la diferencia entre flexibilidad y elongación?

d-Nombra los componentes de la flexibilidad

e- Teniendo en cuenta los beneficios de la flexibilidad, (que te presentamos en los cuadros) da ejemplos de la vida cotidiana donde se vea afectada una persona adulta por falta de buena flexibilidad.

f- Pensando en algunos de los deportes que practicas en la escuela (hándbol, futbol, atletismo) nombra algunos movimientos específicos del deporte donde sea fundamental la flexibilidad.

g- Haz un registro escrito del resultado de los test: anota si tuviste una flexibilidad positiva, cuantos centímetros pasaron las manos de la línea de los pies.

Rectora: Lic. Marcela Magrini