

Educación Física

Guía de aprendizaje



Material de apoyo para la continuidad educativa
ante la emergencia COVID-19

Estudiantes 6.º grado

Fase 3, semana 3



Orientaciones

Estimadas niñas y estimados niños:

En esta guía de aprendizaje se te están brindando algunas orientaciones para que mejores tu flexibilidad de la manera que te resulte más efectiva (método), además de algunas recomendaciones que serán muy útiles para no lesionarte y hacer ejercicio de manera más efectiva.

Es importante que tú crees otras actividades que tengan relación con las que se te proponen, además crea tus propios materiales y espacios para que la práctica se vuelva motivadora y significativa en tu aprendizaje. También toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
- Usa la ropa con la que te puedas mover libremente y zapatos cómodos.
- Pon en práctica la creatividad para generar espacios en casa para la práctica y creación de actividades relacionadas con el manejo de implementos en movimiento.
- Utiliza una toalla o trozo de tela limpio para secar el sudor al final de la sesión.
- Recuerda comer todos tus alimentos y sobre todo disfrutar de estar en casa.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos (5 minutos).

Podemos definir la flexibilidad como la capacidad máxima o submáxima de estirar un segmento corporal (muscular) alrededor de una articulación o la facultad para desplazar los segmentos óseos que forman las articulaciones. Intervienen dos componentes fundamentales:

- Movilidad articular.
- La distensión (estiramiento) musculotendinosa, que es la capacidad que tienen los tejidos muscular y tendinoso para estirarse por una acción de una fuerza externa.

Una articulación es flexible si los músculos, tendones y ligamentos encargados de moverla son elásticos. El ejercicio de la flexibilidad en un segmento muscular se puede orientar en tres sentidos:

1. Mejorar las posibilidades de movilidad articular.
2. Incrementar la posibilidad de estiramiento muscular.
3. Desarrollar simultáneamente la movilidad articular y el estiramiento muscular.

Es importante que recuerdes algunos aspectos sobre la flexibilidad que has estudiado en clases anteriores y, también, contesta las siguientes preguntas: ¿qué estructuras del cuerpo permiten que el cuerpo o sus segmentos sean flexibles?, ¿sabes cómo se entrena para mejorar la flexibilidad?, ¿la flexibilidad es una propiedad que el cuerpo la trae al nacer o se aprende a ser flexible?



Lo que debemos saber:

La flexibilidad se mejora con estiramientos pasivos o activos de los músculos que están relacionados con las articulaciones, teniendo en cuenta que los progresos que se hacen en el desarrollo de esta capacidad son lentos y las regresiones rápidas.

Es muy importante tener presente que el entrenamiento incorrecto de la flexibilidad puede provocar daños si se someten los tejidos ejercitados a sobreesfuerzo de movilidad o estiramientos.

A. DESARROLLO

Actividad 2.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Cada participante debe mantener tres vejigas en el aire, procurando que ninguna caiga al piso; puede golpearlas con cualquier parte del cuerpo. Manténganse sin que caiga una sola vejiga por 2 minutos consecutivos, 5 veces, haciendo un total de 10 minutos.</p>		<p>10 minutos</p> <p>Con intervalos de 2 minutos, manteniendo las 3 vejigas en el aire; si cae una, debe levantarla sin que las demás caigan.</p>
<p>Al iniciar cada ejercicio, hágalo muy despacio, hasta llegar al tope de estiramiento, sin sentir dolor; ahí sostiene esa posición por 25 segundos y después regrese muy despacio a la posición con la que inició.</p> <p>Si no tiene cómo controlar el tiempo, cuente mentalmente así: dos mil uno, dos mil dos, dos mil tres... hasta llegar a dos mil veinticinco. Cada número que cuente equivale a 1 segundo.</p>		<p>20 minutos</p> <p>Sostenga cada postura 25 segundos.</p>

Lo que debemos saber:

Método dinámico o activo:

son movimientos con impulsos fuertes, se les conoce como "de rebote", son continuos. Para tener buenos resultados, los movimientos de extensión se deben hacer de forma gradual, no estirar los músculos al límite de una vez.

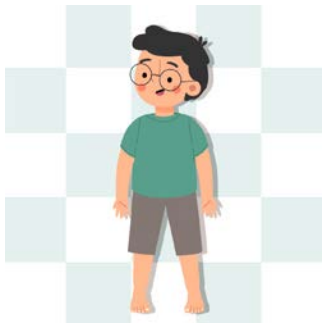
La dosificación generalizada para este método es de 3 a 6 series, de 10 a 20 repeticiones cada serie.

Método estático:

son movimientos suaves que llevan a los músculos a estirarse sin ninguna presión. Hasta donde el o los músculos den, se sostiene un momento y posteriormente, a partir de esa posición, continuar estirando hasta llegar al límite sin dolor; ahí se sostiene en esa posición entre 20 a 30 segundos. Puede realizarse con ayuda, sin sobreesforzar el estiramiento.

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Acostado cómodamente boca arriba, respira profundamente, lo sostienes y suelta el aire muy despacio; realiza 5 respiraciones. Luego, cierra tus ojos y recuerda cada ejercicio que hiciste en la actividad anterior, las articulaciones que activaste y los músculos que se te estiraron.</p>	 A cartoon illustration of a young boy with dark hair and glasses, wearing a green t-shirt and brown shorts. He is standing on a light blue and white checkered floor. The background is white.	10 minutos



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN