
	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	GUIA DE APRENDIZAJE	V1 MAR. 2020	

ÁREA(S): EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: NOVENO

GUIA: No.7

FECHA DE ENTREGA: Septiembre 4 de 2020

No. DE CLASES: Las actividades descritas están programadas para ser realizadas en un periodo de dos semanas después de recibida la guía.

OBJETIVO: objetivo de los ejercicios de flexibilidad es mantener o aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones y evitar en lo posible la gran disminución que se observa con la edad.

ESTÁNDAR: reconoce su esquema corporal a través de diversas experiencias que promueven en el conocimiento de sí mismo por medio de movimientos que ayuden y trabajen su flexibilidad.

DBA: identifica sus segmentos corporales para establecer semejanzas con los demás y reconocerse dentro de la diversidad.

COMPETENCIA: Cognitiva, perceptivo motriz.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADOS: el estudiante lograra mejorar sus posturas corporales por medio de los ejercicios.

Mejorará su capacidad física de la flexibilidad.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento. Esta capacidad física no está determinada por factores energéticos como: las capacidades condicionales, ni por factores nerviosos como las capacidades coordinativas; es decir, que no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos; sino que está en dependencia de factores morfológicos estructurales de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones

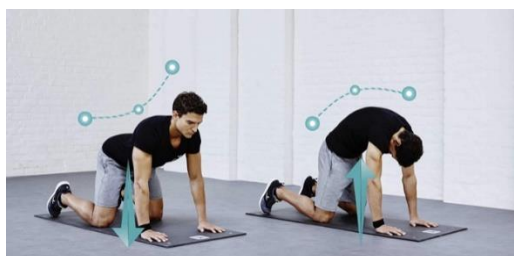
La flexibilidad varía entre los individuos, particularmente en términos de diferencia en el largo del músculo y de los músculos de múltiples articulaciones. En algunas articulaciones la flexibilidad puede ser aumentada hasta cierto grado por el ejercicio; los estiramientos son un componente de ejercicio común para mantener o mejorar la flexibilidad. Se toman en cuenta muchos factores cuando se establece la flexibilidad personal. Éstos factores incluyen: la estructura de las articulaciones, los ligamentos, los tendones, los músculos, la piel, las lesiones del tejido, el tejido adiposo, la temperatura corporal, el nivel de actividad, la edad y el sexo tienen una influencia en el rango de movimiento de un individuo.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR:

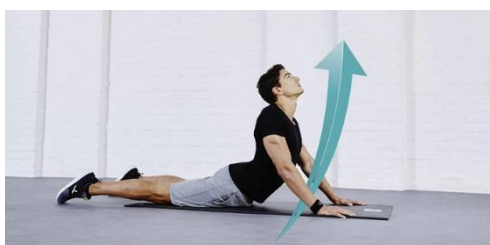
- 1) Inspira y sube los brazos por encima de la cabeza, ponte de puntillas e inclina el tronco completamente, hasta abajo. Sube lentamente la espalda, vértebra a vértebra



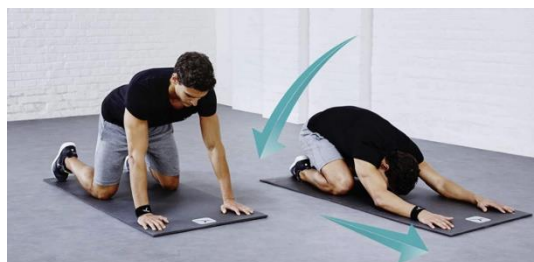
- 2) Colócate en posición de cuadrupedia (a cuatro patas), las manos por debajo de los hombros (anchura de los hombros) y las rodillas por debajo de la cadera (anchura de la pelvis). Comprueba que tienes la espalda recta.
- Respiración: inspira y arquea la espalda. Exhala y curva la espalda hacia dentro. Siente cómo se mueven las vértebras.
 - Repeticiones: 5 veces alternando espalda arqueada/curvada hacia dentro.



- 3) Boca abajo, con las manos al lado del pecho, empuja el suelo para levantar el torso. Baja los hombros, mira hacia delante. No hagas fuerza con los glúteos. Si sientes un pinchazo en la zona lumbar, separa un poco los muslos.
- Respiración: suelta el aire al subir.
 - Repeticiones: 5 veces, permanece 30 segundos en posición.



- 4) coloca los glúteos sobre los talones y estira los brazos lo más lejos posible hacia delante. Mantén las manos planas sobre el suelo con los dedos mirando hacia delante.
- Respiración: Inspira y exhala, estira más los brazos para estirar aún más la columna vertebral.
 - Repeticiones: mantén la posición durante 3 x 30 segundos.



5) Empezaremos desde la posición cuadrúpeda. Respira por la nariz.

- Estira las piernas manteniendo los brazos estirados y donde estaban. Gira hacia un lado, el que quieras. Vamos a pensar que primero lo hacemos hacia la derecha.
- Levanta el brazo izquierdo, estíralo y señala hacia el techo. Hay que formar una línea perpendicular con los brazos.
- Levanta todo lo que puedas la pierna de arriba, bien estirada, con cuidado para no perder el equilibrio, permanece en esta posición durante 10 segundos y repite hacia el otro lado. Realiza otras 3 veces a cada lado.



6) Siéntate, Dobra la pierna derecha y pon el pie al lado del muslo izquierdo, por fuera. Es decir, que el pie toque con su parte exterior el muslo, Dobra la pierna izquierda y acerca el pie al glúteo derecho. Baja las rodillas todo lo posible.

- Toca con una de las manos las vértebras cervicales. Deja los dedos ahí y alza el brazo, tratando de que el codo llegue bien arriba.
- Sigue con tus dedos el «camino» de la columna vertebral hasta llegar al límite en el que no puedes bajar más.
- Toca tu espalda con el dorso de la otra mano y sube hasta que los dedos de ambas manos se toquen.
- Haz una pequeña «llave» con los dedos, enganchando con las puntas de los dedos. Si puedes hacer esa llave con más que las puntas, mejor. Aguanta esa posición durante 30 segundos



7) Túmbate y ponte de lado con el brazo de abajo extendido y la mano apoyada. Piernas estiradas.

- Descansa la cabeza sobre el bíceps durante un ciclo de respiración de los que hacemos siempre (5-10-10).

- Levanta la cabeza y dobla el brazo para apoyar la cabeza sobre la palma de la mano. Trata de seguir manteniendo el contacto con el suelo, que no haya un hueco debajo de la axila.
- Dobla la pierna de arriba, acercando la rodilla todo lo posible al hombro del mismo lado y con el talón cerca de los isquiotibiales.
- Con la mano del brazo de arriba, agarra el pie de la pierna flexionada. Hazlo por el dedo gordo. El brazo estará totalmente estirado.
- Manteniendo el brazo estirado, tira de la pierna hasta que esté el brazo en vertical y un poquito más. Así estarás estirando al máximo la pierna, el costado y el brazo.
- En esa posición durante 10-13 segundos y repite hacia el otro lado.



8) Luego de realizar los ejercicios de flexibilidad siga la siguiente guía. De ejercicios de acondicionamiento físico.



CRITERIO(S) DE EVALUACION:

1. realice un collage (fotos) donde se evidencie la realización de las actividades descritas anteriormente
2. Haga un escrito breve (máximo una hoja) (mínimo dos párrafos) sobre flexibilidad.
3. Realice un breve escrito sobre los beneficios del "YOGA"

DATOS DEL DOCENTE Javier A. Chinome J.

Javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co