**Instituto “Nuestra Señora del Huerto” N.º 8070 – Orán**

**Lema: “Caminemos juntos compartiendo nuestro fuego**

**Área: Educación Física– Profesora: Lorena Quispe**

**3er año¨”A” – “B” del C.O.**

**TRABAJO PRÁCTICO N°6**

**CAPACIDAD: FLEXIBILIDAD**

**Apellido……………….. Nombre…………….. curso…….. sección……..**

**A modo de repaso les vuelvo a enviar el material de flexibilidad, material enviado en el TP 1**

**Flexibilidad**

La**flexibilidad en educación física** 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.

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. Estos 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.

La flexibilidad del cuerpo puede ser mejorada al llevar a cabo una serie de ejercicios de movilidad para 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 8 a 10 segundos.

**¿Por qué es importante la flexibilidad?**

Básicamente la flexibilidad es qué tan lejos se mueven las articulaciones dependiendo de la elasticidad de los músculos.

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

La flexibilidad es importante en el ejercicio físico ya que permite que se tenga un mejor rendimiento cuando se juegan deportes o se hace un ejercicio.

Adicionalmente mejora las actividades del día a día; hace que caminar, agacharse para agarrar algo, o levantar objetos sea más sencillo.

Sin una flexibilidad adecuada, las actividades rutinarias pueden ser más difíciles de realizar. Una flexibilidad inadecuada también puede afectar el rendimiento atlético al impedir que un individuo alcance el potencial completo, la fuerza y el poder de sus músculos.

**Beneficios de la flexibilidad en la educación física**

Existen muchos beneficios del entrenamiento de flexibilidad. Principalmente 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.

La flexibilidad también ayuda a reducir el dolor muscular; 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.

Cuando las articulaciones y los músculos son flexibles, se utiliza menos energía cuando se está en movimiento. Por este motivo mejora la actuación atlética general.

Es importante trabajar así a la flexibilidad total en todo el cuerpo. La mayoría de las personas tienen articulaciones de la rodilla flexibles porque son más utilizadas en la vida diaria y regularmente se estiran los cuádriceps e isquiotibiales.

Por otro lado, la mayoría de la gente será más rígida en sus caderas y en la espalda porque no son comúnmente estiradas.

**Técnicas para trabajar la flexibilidad**

Existen dos métodos de entrenamiento para mejorar la flexibilidad: la estática y la dinámica.

Dicho esto, todos los tipos de entrenamiento de flexibilidad serán mucho más efectivos después de un calentamiento cuando la temperatura del cuerpo está elevada.

**Estiramiento estático**

Este método de entrenamiento para la flexibilidad involucra tomar una articulación específica o un grupo de articulaciones a través de un rango de movimiento a un punto de culminación cómodo (al menos 20 segundos), descansando aproximadamente 20 segundos para luego repetir el estiramiento dos o tres veces.

La meta del estiramiento estático es superar el reflejo de estiramiento (la contracción automática de un músculo al ser estirado, que se relaja después de unos 20 segundos) para llevar a la articulación a un rango de movimiento mas amplio.

Esto se puede hacer al mantener el estiramiento gentilmente y no sobre estirando el músculo.

Las ventajas del estiramiento estático es que puede ser realizado por virtualmente casi todo el mundo; es enseñado fácilmente y es bastante seguro. Una vez que se aprende puede ser realizado en cualquier ambiente sin asistencia extra o equipos.

Por otro lado, la desventaja del estiramiento estático es que mejorará la flexibilidad en una posición específica del cuerpo y solo a un pequeño grado fuera de esa posición.

Fuera de esa posición, su efecto es limitado para los atletas o aquellos que desean mejorar su flexibilidad en distintos rangos de movimiento.

**Estiramiento dinámico**

Este método de entrenamiento de flexibilidad utiliza movimientos dinámicos crecientes a través del rango de movimiento completo de una articulación.

El estiramiento dinámico desarrolla un rango de movimiento activo a través del proceso de inhibición recíproco donde el músculo agonístico es contraído mientras que el músculo opuesto es llevado a través del proceso de alargamiento.

Cuando se realiza correctamente, el estiramiento dinámico calienta las articulaciones, mantiene la flexibilidad actual, y reduce la tensión muscular. El ejercicio comienza a un ritmo lento y gradualmente incrementa en velocidad de intensidad.

Este método de estiramiento tiene mejores resultados antes de realizar un ejercicio o una actividad que está basada en el movimiento.

La ventaja del rango de movimiento dinámico es que es extremadamente útil para los atletas, y para aquellos que quieren calentar para una actividad que requiere un amplio rango de movimiento, especialmente cuando la velocidad está involucrada.

La desventaja es que el rango de movimiento dinámico debería ser usado gradualmente y solo por aquellos a quienes se les ha mostrado una serie apropiada de movimientos.

Si se utilizan movimientos inapropiados, se puede experimentar un pequeño trauma a lo largo del tiempo en las articulaciones y en el tejido conectivo por movimientos que son muy rápidos o a suceden en un rango de movimiento demasiado extremo.

Cuando se combinan, los estiramientos dinámicos y estáticos pueden preparar a las articulaciones para movimientos explosivos más de lo que lo podría hacer un estiramiento de un solo tipo.

**ACTIVIDADES**

1. De estas 8 imágenes elije 4 imágenes y trabájalas en casa, luego envía el trabajo práctico con 4 imágenes que realizaste el ejercicio de flexibilidad.

* En el caso que no puedas realizar estas posturas, piensa en 4 posturas de flexibilidad que SI puedas realizar y trabaja sobre ellas.
* Tus imágenes deben estar debajo de las que están de muestra.

1. Recuerden hacer una actividad física previa, una entrada en calor para poder hacer las posturas de flexibilidad y evitar cualquier lesión.



****