

Clase 2 “B” Educación Física 30/3/2020

Profesor: Alejandro Fonseca

En esta clase desarrollaremos dos aspectos muy importantes a la hora de realizar la actividad física

- **La flexibilidad general**
- **Movilidad articular**

Estos dos conceptos son esenciales para empezar a mejorar nuestro estado físico ya que, para ejercicios de fuerza, velocidad, y resistencia necesitaremos de articulaciones fortalecidas y así evitar lesiones.

Tiempo de trabajo de cada ejercicio de flexibilidad

Tipos de trabajo de flexibilidad: dinámica, activa, pasiva.

Tiempo de trabajo de movilidad articular

Investiga sobre estos dos conceptos y responde:

¿Por qué le damos tanta importancia a estos dos conceptos antes de realizar el esfuerzo físico?

¿Cuánto tiempo se recomienda trabajar cada articulación en ejercicios de flexibilidad?

Tipos de trabajos de flexibilidad, defínelos

Define movilidad articular y su importancia antes de la realización de ejercicios de alta intensidad.

Ejercicios prácticos para hacer en casa: En estos tiempos es muy recomendable realizar ejercicios que mantengan nuestro tono muscular y ayuden a descargar tensiones, así que como tarea buscaremos un lugar cómodo en casa, tratar de acompañarlo con música tranquila y realizaremos:

1 Ejercicios de movilidad articular (15 ejercicios como mínimo y 20 como máximo)

Los ejercicios deben surgir a partir de tu investigación en movilidad articular, no son ejercicios de mucha dificultad.

Define cada ejercicio.

2 Ejercicios de flexibilidad (15 ejercicios como mínimo y 20 como máximo) Los ejercicios deben surgir a partir de tu investigación en flexibilidad y deben abarcar miembros superiores, inferiores, tronco y cadera, no son ejercicios de mucha dificultad.

Define cada ejercicio.

3 Te medirás las pulsaciones en reposo y luego de realizar el ejercicio.

Pulsación en reposo.....

Pulsación luego del ejercicio:.....

Nociones básicas para realizar los ejercicios: IMPORTANTE

- **Solo trabajaremos la flexibilidad pasiva** (llegamos a la posición en la extensión del músculo y nos quedamos en esa posición los segundos necesarios)
- No realizar los ejercicios en forma rápida, son ejercicios de preparación para la actividad y para relajación.
- Trataremos de acompañarlos con música tranquila e invitaremos a familiares a realizarlos también. (tener en cuenta que cada persona tiene su propia flexibilidad)
- Realizaremos los ejercicios en forma progresiva.
- Tenemos que tener en cuenta que son ejercicios beneficiosos para nuestro organismo y deben ser realizados con total voluntad por parte de ustedes, y no por obligación.

¡Los ejercicios realizados serán evaluados en forma práctica en las clases prácticas cuando retomemos las clases!!

