

## Clase2 1 "B" Educación Física

### Profesor: Alejandro Fonseca

En esta clase desarrollaremos un aspecto muy importante a la hora de realizar la actividad física

- **La flexibilidad general**

Este concepto es esencial 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.

#### **Investiga sobre estos dos conceptos y responde:**

¿Por qué le damos tanta importancia a este concepto luego de realizar el esfuerzo físico?

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

Tipos de trabajos de flexibilidad, defínelos

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- 15 ejercicios de movilidad articular

2- 10 ejercicios de Flexibilidad

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

Define cada 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!!**

