**Guía de autoaprendizaje N° 10 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

1. **Condición Física (OA6)**

Cuando hablamos de la Condición Física, nos referimos a un conjunto de cualidades o capacidades físicas básicas, que poseen las personas y que van desarrollando de diferente forma según sea su esfuerzo diario o la actividad física que cada uno realice.

**FLEXIBILIDAD**

**Es la amplitud de movimiento de las articulaciones del cuerpo.**

**Beneficios: Ampliar movimientos y fortalecer articulaciones.**

1. **Condición Física Flexibilidad**
2. Describe con tus palabras el elemento de la condición física de Flexibilidad y porque es importante desarrollarla.

**Podemos definir la flexibilidad como la capacidad que tiene un individuo para lograr la máxima amplitud de movimiento de todas las articulaciones de nuestro cuerpo. Es importante desarrollar este elemento de la condición física ya que potencia a los otros elementos (fuerza, velocidad y resistencia).**

1. ¿Cuáles son los tipos de Flexibilidad que existen? Define con tus palabras cada uno de ellos.

|  |  |
| --- | --- |
| Flexibilidad Estática | Flexibilidad Dinámica |
| Consiste en estirar los tendones y músculos de tu cuerpo en una posición fija (estática), durante un determinado tiempo. | **Consiste en estirar los músculos al máximo, con ejercicios que se tengan que hacer con mínimas repeticiones y que requieren de esfuerzo e intensidad.** |

1. Nombra 3 beneficios que nos aporta el entrenamiento de la Flexibilidad.
* **Reduce el riesgo de lesiones.**
* **Mejora el rendimiento físico.**
* **Aumenta la circulación sanguínea.**
1. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=nuYiv2irHuA>, ejecuta los ejercicios y responde que tipo de resistencia corresponde cada uno de ellos:

|  |  |
| --- | --- |
| Numero de Ejercicio | Tipo de Flexibilidad |
| Ejercicio N°1 | **Flexibilidad Dinámica** |
| Ejercicio N°2  | **Flexibilidad Estática** |
| Ejercicio N°3 | **Flexibilidad Dinámica** |
| Ejercicio N°4  | **Flexibilidad Estática** |
| Ejercicio N°5  | **Flexibilidad Estática** |

Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso (Justificar las falsas)

1. \_\_\_**V**\_\_ La Flexibilidad es la capacidad física de lograr la máxima amplitud de movimiento de nuestras articulaciones.
2. \_\_\_**F**\_\_ La Flexibilidad estática se caracteriza por realizarse en movimiento.

**La flexibilidad estática es sin movimiento, en un jugar fijo.**

1. \_\_\_**F**\_\_ Todas las personas tenemos la misma Flexibilidad

**Porque la flexibilidad depende de varios factores, entre ellos la edad y el sexo.**

1. \_\_\_**V**\_\_ Desarrollar la flexibilidad ayuda a prevenir lesiones de espalda.
2. Escribe 3 ejemplos de ejercicios para cada uno de los tipos de Flexibilidad.

|  |  |
| --- | --- |
| Flexibilidad Estática | Flexibilidad Dinámica |
| Ir a tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. | **Desplazarse elevando la pierna hasta tocas la punta de pie.** |
| Acostada en el suelo y estirar los brazos mirando hacia arriba. | **Hacer estocadas girando el tronco.** |
| Llevar el brazo flexionado por detrás de la cabeza y empuja desde el codo con el otro brazo. | **Trotar realizando movilidad de brazos en círculo.** |

1. Observa las imágenes, luego identifica y escribe que parte del cuerpo está trabajando la flexibilidad.

**Natación**

**Ciclismo**

**Atletismo**

 **PIERNAS BRAZOS ABDOMEN**