

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO II.

Escribe en las líneas en blanco las respuestas y colócalas en los cuadros de la figura que coincide.

a) Es la capacidad para realizar una determinada tarea de movimiento durante un tiempo relativamente largo, sin modificar la capacidad de trabajo.

b) Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular.

c) Capacidad de vencer una carga por la contracción producida por los músculos.

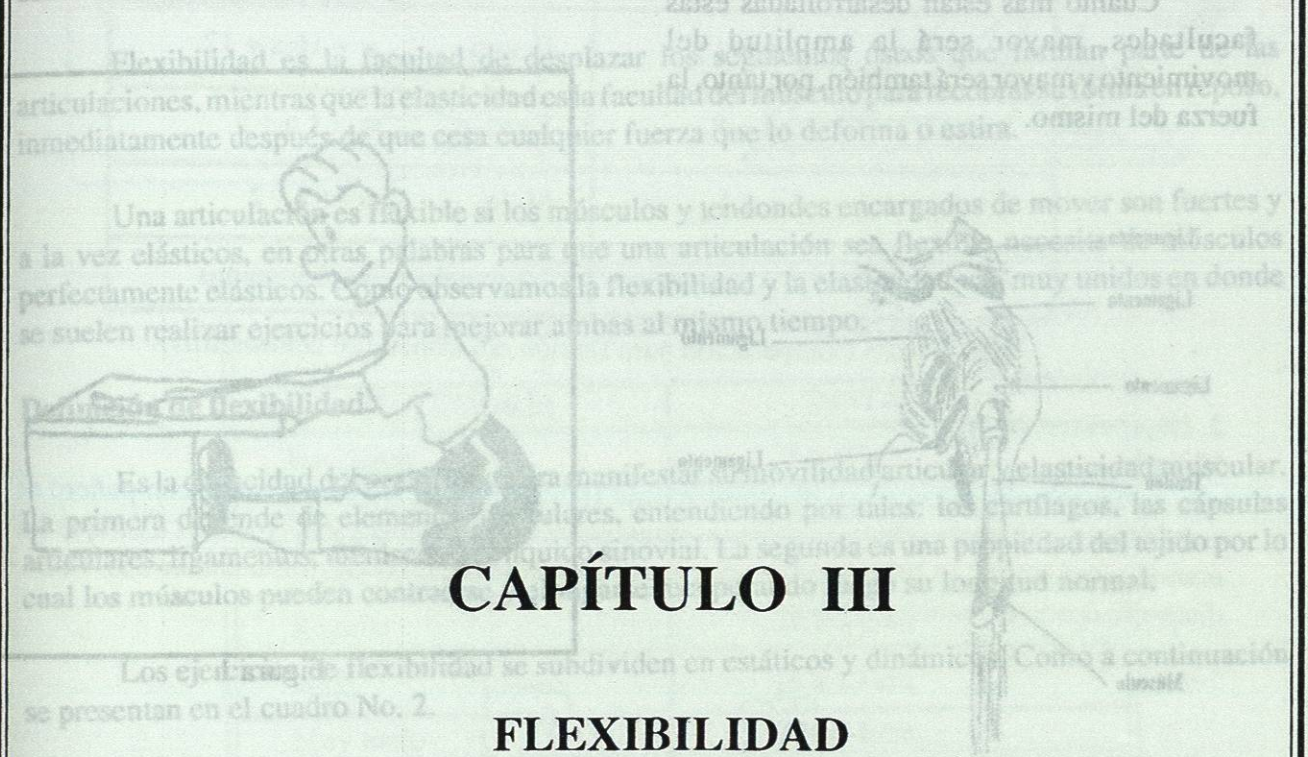
d) Es la capacidad neuromotriz que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

CAPÍTULO III

FLEXIBILIDAD

Una articulación es flexible si los músculos y tendones encargados de mover son fuertes y a la vez elásticos, en otras palabras para que una articulación sea flexible, los músculos que se mueven tienen que ser fuertes y elásticos.

Los ejercicios de flexibilidad se dividen en estáticos y dinámicos. Como a continuación se presentan en el cuadro No. 2.



Los ejercicios de flexibilidad se dividen en estáticos y dinámicos. Como a continuación se presentan en el cuadro No. 2.

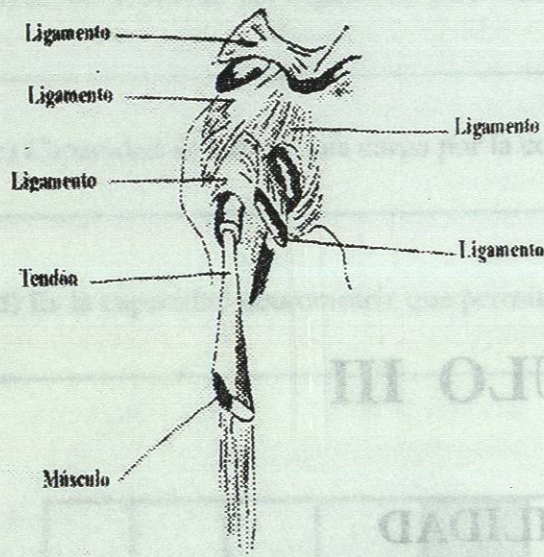
Estáticos: Consiste en mantener una posición durante un tiempo determinado. Ejemplo: Mantener los brazos extendidos por encima de la cabeza durante 30 segundos.

Material y equipo	Método
Material y equipo: Ninguno.	1. Flexión del tronco Método: Descansa el alumno sentado en el piso con las piernas extendidas y los pies colocados con la planta contra el aparato. Los pies separados lo ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas una arriba de la otra sobre el aparato.

Factores que intervienen en la flexibilidad

- La elasticidad de los tendones
- La elasticidad de los músculos
- La elasticidad de los ligamentos

Cuanto más están desarrolladas estas facultades, mayor será la amplitud del movimiento y mayor será también, por tanto, la fuerza del mismo.



Ligamentos, tendones y músculos.

NOTA: Antes de efectuar el alumno una prueba de aptitud física, se recuerda que se requiere prepararse.

Pruebas de flexibilidad

1. Flexión del tronco
Método

Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados con la planta contra el aparato. Los pies separados a lo ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra sobre el aparato.

Desde esta posición se flexiona el tronco tanto como pueda, buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantiene la posición hasta que se lea la distancia alcanzada. Se repite el ejercicio 3 veces. No se deben flexionar las rodillas (Ver Figura 1)



Figura 1

Material y equipo

- Caja de madera como la que muestra el dibujo. Si no se cuenta con la caja, se puede utilizar una regla sobre el piso (Ver Figura 2)

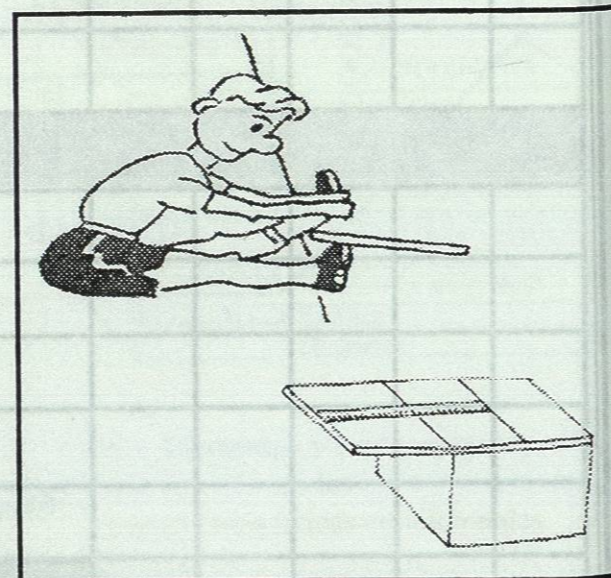


Figura 2

Flexibilidad

Hay actividades físicas en las que se requiere una gran flexibilidad para lograr obtener resultados óptimos. Esta flexibilidad se obtiene principalmente cuando se consigue un alto grado de elasticidad de los músculos. A mayor fuerza y elasticidad, movimiento articular más amplio y en consecuencia mayor flexibilidad y fuerza angular. Sin embargo existen diferencias entre las que se denominan flexibilidad y lo que se entiende por elasticidad.

Flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones, mientras que la elasticidad es la facultad del músculo para recobrar su forma en reposo, inmediatamente después de que cesa cualquier fuerza que lo deforma o estira.

Una articulación es flexible si los músculos y tendones encargados de mover son fuertes y a la vez elásticos, en otras palabras para que una articulación sea flexible necesita de músculos perfectamente elásticos. Como observamos la flexibilidad y la elasticidad van muy unidos en donde se suelen realizar ejercicios para mejorar ambas al mismo tiempo.

Definición de flexibilidad

Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales: los cartílagos, las cápsulas articulares, ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por lo cual los músculos pueden contraerse y elongarse recuperando luego su longitud normal.

Los ejercicios de flexibilidad se subdividen en estáticos y dinámicos. Como a continuación se presentan en el cuadro No. 2.

<p>Estáticos</p>	<p>Es la movilidad máxima posible de una articulación que el sujeto puede realizar con ayuda (de otra persona o de algún aparato). Tiempo de ejecución para cada ejercicio: 6 segundos.</p>	<p>Ilustraciones de ejercicios estáticos: un sujeto realizando un puente, un sujeto realizando un estiramiento de la espalda, y un sujeto realizando un estiramiento de la pierna.</p>
<p>Dinámicos</p>	<p>Es la movilidad máxima posible de una articulación que el sujeto puede realizar. (Sin ayuda).</p>	<p>Ilustraciones de ejercicios dinámicos: un sujeto realizando un estiramiento de la pierna con movimiento, un sujeto realizando un estiramiento de la espalda con movimiento, y un sujeto realizando un estiramiento de la pierna con movimiento.</p>

Cuadro No. 2 Ejercicios de flexibilidad