

CUERPO Y FLEXIBILIDAD

Educación Física 1º, 2º y 3º Año - Secundario

Contenidos a trabajar: **Conciencia corporal. Reconocimiento del efecto del entrenamiento sistemático en los cambios corporales.**



Siguiendo con los contenidos que venimos trabajando, nos parece muy importante brindarte como herramientas conceptos, ejercicios, reflexiones sobre la flexibilidad ¿Sabes qué es? y cómo la puedes trabajar? Te invitamos a leer el texto a continuación:

El *desarrollo de la condición física* radica fundamentalmente en su relación con la salud y sus repercusiones sobre la eficiencia técnica en la ejecución de diferentes habilidades, es decir, en el *marco educativo* adquiere mayor relevancia la condición física relacionada con la salud, aunque no debemos relegar a un segundo plano su relación con el rendimiento deportivo. En definitiva, resulta imprescindible conocer los *Sistemas y Métodos de desarrollo de la condición física* para poder aplicar adecuadamente actividades relacionadas con la mejora de las capacidades físicas básicas y el desarrollo armónico de la motricidad.

En la primera propuesta de “**CUERPO EN MOVIMIENTO ¿CONOCES TUS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS?**” Propusimos trabajar la fuerza y resistencia, hoy queremos que empieces a incorporar herramientas para conocer/mejorar y explorar la **flexibilidad**.

Una de las primeras cosas que hacemos cuando nos despertamos, en ocasiones incluso antes de abrir los ojos, es estirarnos. Como otros animales, repetimos este movimiento a lo largo del día, especialmente después de permanecer en la misma posición un largo período de tiempo. Éste es el ejemplo (más simple y corriente) de ejercicio de flexibilidad.

La **flexibilidad** expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones así como la elasticidad de las fibras musculares. Álvarez del Villar (1987) la define: “...como la cualidad que, con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en

posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza”.

Para Grosser y Müller (1992) los periodos de una gran flexibilidad se mantienen hasta los doce años, a partir de aquí, la flexibilidad evolucionará de una forma negativa, haciéndose cada año más limitada, como consecuencia de la estabilización del esqueleto y aumento, debido la liberalización de andrógenos y estrógenos, de la hipertrofia de la musculatura. Podemos decir entonces que la amplitud de movimiento es la única cualidad física que en lugar de progresar conforme al desarrollo motor manifiesta una regresión o involución, luego el objetivo principal será procurar que la pérdida de flexibilidad sea la menor posible.

Efectos beneficiosos

La flexibilidad es necesaria tanto para el mantenimiento de la salud como para mejorar la ejecución deportiva:

Vos, cómo te sentís? Te animas a medir tu flexibilidad? y a mejorarla?

En un cuaderno anotá qué partes de tu cuerpo sientes que necesitas mejorar la flexibilidad.



IMPORTANTE

Existen muchas maneras de saber cuán flexible sos (desde test de campo sencillos hasta software que miden los ángulos, amplitud de movimientos etc). También podés medir en distintas partes del cuerpo. Pero...



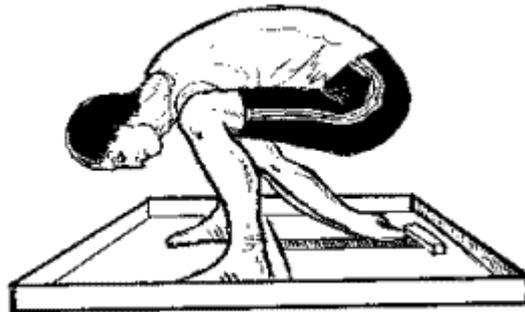
Ya que estamos en casa, nosotros te proponemos que hagas el test que están a continuación...

TEST: Flexión profunda del cuerpo

El objetivo de este test es medir la flexibilidad global del tronco, miembro superior e inferior. Para realizar el test correctamente debes ponerte de pie y con las piernas separadas a la distancia marcada (máximo 76 cm.) y semiflexionadas.

A continuación realiza una flexión del tronco tratando de llegar lo más lejos posible con las manos, las manos deben deslizarse sobre el dorso hacia atrás, sin apoyar los dedos de las mismas haciendo fuerza para llegar más lejos, no realices movimientos bruscos, adelanta una mano más que la otra y sin levantar la planta de los pies del suelo.

Una vez realizado, debes medir la distancia que queda entre tus talones y los dedos de la mano, tal y como se indica en la imagen a continuación:



Si no tienes a nadie para ayudarte a medir, puedes utilizar una tabla como ayuda. Pinta una línea recta en el suelo, justo donde colocarás los talones. Apoya el tablón detrás, y desplázalo con las manos.

Una vez hayas realizado la prueba, no tienes más que medir con ayuda de la regla la distancia entre la marca de los talones y el tablón ¡Así de sencillo!



Importante: la prueba no será válida si...

- Separas las plantas de los pies del suelo.
- Rebotas con del tronco o realizas un movimiento brusco para alcanzar más longitud. Además de invalidar este test de flexibilidad, corres el riesgo de lesionarte.
- Apoyas las manos en el suelo o la tabla, utilizando los dedos para llegar más lejos.
- Una mano se adelanta más que la otra.

Resultados de la prueba

A continuación recogemos los parámetros en función del sexo. Ten en cuenta que el resultado se mide en cm.

En mujeres:

- < 18 cm: Falta severa de flexibilidad
- < 22 cm: Necesitas mejorar.
- > 23 cm: Nivel óptimo ¡Enhorabuena!
- > 42 cm: Deportista entrenado.

En varones:

- < 13 cm: Falta severa de flexibilidad
- < 20 cm: Necesitas mejorar.
- > 21 cm: Nivel óptimo ¡Enhorabuena!
 - > 42 cm: Deportista entrenado.



¿Qué resultado has obtenido, estás en forma? Anotalo en tu cuaderno, y después cuando volvamos a clases le mostras a tu Profe.



Si necesitas mejorar tu flexibilidad te proponemos los siguientes ejercicios: A cada ejercicio hazlo contando 20 segundos de cada lado, te recomendamos que respires tranquilo/a y así disfrutarás más la actividad

8 ejercicios de flexibilidad:

1. Torsión de espalda. Sentado en el suelo. Pierna derecha estirada. Flexioná la izquierda y pásala por encima de la derecha. Coloca el brazo izquierdo por encima de la rodilla flexionada y presiona con el codo para hacer una torsión de espalda. Siente el estiramiento. Repite al otro lado.



TORSIÓN DE ESPALDA.

2. Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna.



3. Muslos y cadera. Acostado/a boca abajo. Flexiona una pierna y agarrá el pie con la mano del mismo lado. Tira de ella todo lo que puedas sin que el muslo se desprege del suelo. Cambia de pierna.

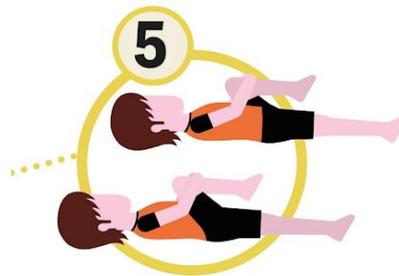


4. Más difícil todavía. Tomá tu pie por detrás y tira de él hasta que llegue a la cabeza. No bloquee la rodilla de la otra pierna para no quedar en hiperextensión y deja el brazo libre estirado hacia delante para mantener el equilibrio.



MÁS DIFÍCIL TODAVÍA.

5. Lumbares. Estira una pierna y flexiona la otra agarrándote de la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe levantarse del suelo. Cambia de pierna. También puedes hacerlo con las dos juntas.



LUMBARES.

6. Abductores. Sentado en el suelo. Abre las piernas estiradas lo más que puedas e inclina el torso hacia delante, sin doblar las rodillas. Estira los brazos e intenta bajar un poco más.



ABDUCTORES.

7. Zancada en sofá. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás, pero apoyada en un sofá o en una silla. Es difícil mantener la posición. Aguanta y cambia de lado.



8. El puente. Estira columna, pecho, cuello y hombros. Boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros. Estira los hombros hacia abajo para que queden bien apoyados en el suelo. Mirada al techo y brazos estirados y apoyados en el suelo.



Te compartimos los siguientes links

<https://www.youtube.com/watch?v=CldXVXT5E8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8>



Reflexiona y contesta:

Te parece importante entrenar la flexibilidad para la vida diaria? Fundamenta y escribe algunos ejemplos.

También te proponemos que hagas estos ejercicios al terminar la rutina de fuerza que te sugerimos la primera vez, vas a ver como comienza a mejorar tu flexibilidad. Cuando pasen dos semanas hacé de nuevo el test y verás cómo mejoró tu flexibilidad.

Bibliografía

-Martínez López, E. (2003) "La Flexibilidad. Pruebas aplicables en educación Secundaria. Grado de utilización del Profesorado" En Revista Digital EFDEPORTES. Año 8. Nro. 58. Buenos Aires, Argentina.

-NÚCLEOS DE APRENDIZAJE PRIORITARIOS . EDUCACIÓN FÍSICA. CICLO BÁSICO. MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN (2011)