

**PROPÓSITO:**

Lograr adaptación al proteger sus músculos y articulaciones de posibles lesiones, así como de ampliar a un mayor y mejor rango de movimiento.

**MOTIVACIÓN:**

Observamos el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=8pNRXxDkO6o> para descubrir cómo es el desarrollo de la gimnasia artística masculina.



**EXPLICACIÓN:**

La flexibilidad se define como la capacidad de los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular.

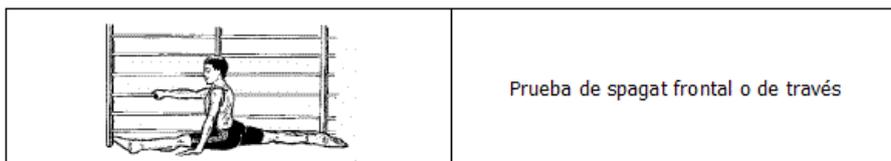
La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento. Esta capacidad física no está determinada por factores energéticos como: las capacidades condicionales, ni por factores nerviosos como las capacidades coordinativas; es decir, que no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos; sino que está en dependencia de factores morfológicos estructurales de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

**Factores que limitan e influyen en la flexibilidad**

El hombre es un ser en movimiento y la movilidad humana solo es posible gracias al trabajo articular a través de un sistema de bisagras y palancas que ofrecen varias posibilidades de movimientos por causa de los ligamientos, tendones, huesos, músculos y otras estructuras que componen el sistema músculo-esquelético.

Para poder obtener una buena flexibilidad, las fibras musculares deben tener capacidad para relajarse y extenderse, por lo tanto, esa capacidad depende de las diferentes condiciones externas y del estado del organismo.

Figura 4.

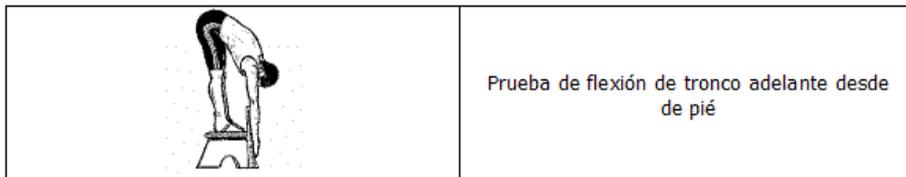


Tomado de Martínez López (2003).

**Cuidados necesarios al trabajar la flexibilidad**

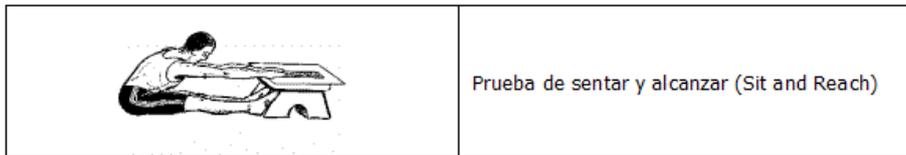
En realidad, la flexibilidad excesiva va en detrimento de la estabilidad y protección deseados y puede predisponer a lesiones articulares.

Figura 5.



Tomado de Martínez López (2003).

Figura 6.



Tomado de Martínez López (2003).

Un cuerpo en forma es un cuerpo que puede moverse, desplazarse, poder ir dónde uno quiera por uno mismo y realizar las tareas necesarias requeridas en cualquier momento de la vida cotidiana.

### EJERCICIOS:

Realizar la práctica en vídeo que se encuentra en el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8> Enviar la evidencia por medio de la plataforma Teams, en el enlace de Tareas.

### EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta que la evidencia entregada por el estudiante demuestre flexibilidad en la realización de sus ejercicios.

### BIBLIOGRAFÍA:

[https://rfec.com/index.php/es/smartweb/universo\\_ci...](https://rfec.com/index.php/es/smartweb/universo_ci...)

<https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-con...>