|  |  |
| --- | --- |
| LA POESIA PUERTA DE LA CREATIVIDAD: DESCRIPCIÓN GENERAL DEL ... | **Institución Educativa Técnica Empresarial Miguel de Cervantes Saavedra** |
| ***Educación por ciclos*** |
| ***Educación física- artística***  | **AÑO 2021** |
| ***GUÍA INTEGRADA DE TRABAJO EN CASA*** |

**LA FLEXIBILIDAD**

Podemos definirla como la capacidad que tienen todas las articulaciones de nuestro cuerpo de hacer un recorrido lo más amplio posible. Si tenemos poca flexibilidad, se puede deber a dos causas:

Nuestras articulaciones tienen poca movilidad y, por tanto, su recorrido es muy limitado.

Tenemos unos músculos poco elásticos, con escasa capacidad para alargarse, que nos impiden hacer un recorrido mayor. De aquí se deducen dos componentes que son los factores de los que depende que tengamos más o menos flexibilidad:

***la movilidad articular***: se refiere al grado de movimiento de las articulaciones.

***la elasticidad muscular***: remite a la posibilidad que tienen los músculos de alargarse más o menos.

Para mejorar la flexibilidad hemos de trabajar por separado estos componentes. Por otro lado, existen una serie de factores que también influyen en que se tenga más o menos flexibilidad:

***La herencia***: Hereditariamente hay sujetos más flexibles que otros.

***El género:*** Es un factor que condiciona el grado de flexibilidad, siendo más favorable para el sexo femenino.

***La edad:*** La flexibilidad tiene una evolución decreciente, es decir, se va perdiendo poco a poco.

***El trabajo habitual:*** Puede ayudar a disminuir el grado de flexibilidad de algunas articulaciones si no se realizan ejercicios de compensación.

***la hora del día:*** Al mediodía es cuando más flexibles estamos, mientras que por la mañana y por la noche es cuando más duros estamos.

***La temperatura:*** Cuanto mayor es la temperatura del músculo mejor es nuestra flexibilidad. A pesar de todos estos factores, la flexibilidad es una cualidad susceptible de ser mejorada con el entrenamiento

***Importancia de la flexibilidad: Efectos sobre el organismo y la salud.***

Es normal observar que las personas de edad avanzada tienen muchas dificultades para realizar determinadas actividades cotidianas: peinarse la nuca, calzarse, alcanzar objetos por encima de su cabeza. Todo esto puede evitarse con un entrenamiento correcto de flexibilidad a lo largo de la vida ya que se consigue que la disminución de la flexibilidad con la edad no sea tan acentuada.

Por otro lado, la flexibilidad nos ayuda a evitar lesiones y prevenir malas posturas por acortamientos musculares. Los efectos del entrenamiento de la flexibilidad para la salud serían los siguientes:

Las fibras musculares, los tendones y las membranas que cubren el músculo se ven beneficiadas por el trabajo de la flexibilidad, reduciendo la posibilidad de lesiones.

Favorece la correcta realización de las técnicas deportivas.

La movilidad articular estimula la secreción de líquido sinovial, lo que contribuye a disminuir el desgaste en las articulaciones.

Retrasa los efectos del envejecimiento de las articulaciones y los músculos.

 Previene malas posturas producidas por el acortamiento de algunos músculos

**Actividad integral 2: Flexibilidad**

El siguiente cuadro tiene en la primera columna la letra de cada concepto, en el segundo el concepto o palabra que tiene su respectiva definición en la tercer columna llamada definición, estas definiciones no están coincidiendo, por lo cual debes colocar en la última columna la letra a la que corresponde la definición correcta, por ejemplo: si considero que la flexibilidad Retrasa los efectos del envejecimiento de las articulaciones y los músculos. Colocaré la letra **A** en el último cuadro frente a la respectiva definición

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Concepto**  | **Definición**  |  |
| **A** | **Flexibilidad** | Remite a la posibilidad que tienen los músculos de alargarse más o menos.  |  |
| **B** | **Edad** | Con la movilidad articular se genera esta sustancia, la cual contribuye a disminuir el desgaste en las articulaciones.  |  |
| **C** | Efecto del entrenamiento de la flexibilidad sobre el organismo | La flexibilidad disminuya a medida que este aumenta  |  |
| **D** | **Temperatura**  | A medida que este factor sea más alto aumenta la flexibilidad  |  |
| **E** | ***la movilidad articular*** | Capacidad que tienen todas las articulaciones de nuestro cuerpo de hacer un recorrido lo más amplio posible. |  |
| **F** | ***Líquido sinovial***  | Se refiere al grado de movimiento de las articulaciones. |  |
| **G** | Efecto del entrenamiento de la flexibilidad sobre el organismo | Favorece la correcta realización de las técnicas deportivas.  |  |
| **H** | ***la elasticidad muscular*** | Retrasa los efectos del envejecimiento de las articulaciones y los músculos. |  |