



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Miércoles 13 de enero 2021

Docente. Jeslhor Brito

2do Año "A - B"

Área de formación: Educación Física.

Tema Indispensable

Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien.

Tema Generador

Tecnología de la información y comunicación en la cotidianidad.

Referentes Teóricos-Prácticos

Las cualidades físicas para el desarrollo humano, flexibilidad y Movilidad articular.

Desarrollo del Tema

✓ Ejercicios de movilidad articular:

Consiste en realizar un movimiento de manera repetida en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo asegurar la completa preparación de los tejidos corporales ante el esfuerzo físico. Existen dos formas de realizar estos ejercicios de movilidad articular, el primero es de forma ascendente empezando por los tobillos y



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



culminando en la articulación del cuello. El segundo es de forma descendente iniciándose desde la articulación del cuello y culminando en la de los tobillos. Ejemplo:

✓ **Movilidad articular en sentido ascendente:**

1. Articulación de los tobillos
2. Articulación de las rodillas
3. Articulación de la cadera
4. Articulación de los hombros
5. Articulación de los codos
6. Articulación de las muñecas
7. Articulación del cuello

Con tan solo dedicar 15 o 20 minutos al día a realizar ejercicios de movilidad articular, se obtienen beneficios como:

- Aumento de los niveles de energía diaria
- Favorecimiento de la recuperación después de cualquier ejercicio o actividad
- Incremento de la capacidad de movimiento
- Prevención de lesiones
- Ayuda para relajarnos
- Fortalecimiento de la musculatura y la descarga muscular
- Reducción del estrés y aporte de buen humor
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Dilatación de las vías respiratorias
- Mejora de la capacidad de movimientos
- Reducción del riesgo de artrosis
- Mejora de los procesos neuromusculares
- Favorecimiento de la distribución del flujo sanguíneo
- Corrección de las malas posturas



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

✓ ¿Qué son cualidades físicas?

Las cualidades físicas son los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento.

Las capacidades físicas se dividen en:

Ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc.

- **Fuerza:** es la capacidad de mover articulaciones contra una resistencia. Se produce debido a la contracción muscular encargada de los movimientos.
- **Resistencia:** es la capacidad a través de la cual un cuerpo puede mantener un esfuerzo continuado en el tiempo. En ella intervienen sistemas como el respiratorio, el muscular y el circulatorio.
- **Flexibilidad:** es la capacidad de un cuerpo de modificar su estructura, a diferencia de la elasticidad, que es la capacidad de recuperar su forma inicial después de la aplicación de la fuerza. Depende de la elongación muscular y la libertad articular.
- **La velocidad:** es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

✓ **Importancia de las cualidades físicas para el desarrollo humano:**

Las cualidades físicas básicas son muy importantes dentro de la condición física, ya que de ellas depende que nuestro cuerpo esté mejor preparado para la vida diaria. Si mejoramos cada una de ellas lograremos soportar mejor el estrés del día a día, el cansancio no será tanto, estaremos de buen humor mucho más tiempo y sobre todo y lo más importante, conseguiremos beneficios en nuestro organismo que nos harán caer menos veces enfermos, evitar lesiones y graves problemas de salud.

Actividades de Evaluación

- Realizar un vídeo en grupos de 3 personas ejecutando ejercicios de movilidad articular por segmento corporal, luego uno por uno deberá explicar y demostrar 2 ejercicios diferentes para desarrollar la flexibilidad. **(Valor 10 puntos.)**
- Dibujar 8 ejercicios para entrenar y desarrollar la flexibilidad. **Valor 10 puntos.**
(Individual)

Orientaciones Generales

- Esta actividad será transmitida por el canal TV, a través del programa cada familia una escuela los días 15 y 22/01/2021 o los puedes ver por el canal oficial en youtube.
- En el video, primero tienen que explicar: que son los ejercicios de movilidad articular, ejecutarlos de manera ascendente o descendente y luego nombrar y ejecutar los ejercicios para desarrollar la flexibilidad.



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



- Deben realizar dos ejercicios para desarrollar la flexibilidad por cada integrante, en total serian 6 ejemplos.
- En los dibujos cada ejercicio tiene que estar identificado, (Debe ser enviado de manera individual).
- El video puede ser enviado por WhatsApp.
- La duración del video no debe ser mayor a 2 minutos.
- Los dibujos deben ser enviado por correo en PDF. (Preferiblemente 4 dibujos en 1 hoja)
- Identificar con nombre, apellido, año y sección la actividad.
- La dinámica en grupo consiste en dividir la actividad, luego delegar a un estudiante, que se va a encargar de armar la actividad y enviarla. (Video)

Para la elaboración del video puedes realizar el procedimiento de imágenes y luego mediante por cualquier editor crear tu video, así como también, te puedes grabar con ayuda de papa o mamá, para la realización del mismo, asimismo, puedes hacer uso de otras aplicaciones tecnológicas.

Correo: jeslhorkty@gmail.com

Telf.: (0412) 9487630 (Sólo mensajes de texto o WhatsApp)

Fecha de entrega: 25 al 29/01/2021.

Horario de atención, representantes y estudiantes:

De lunes a viernes: 8:30 a 11:30 a.m. y de 2:00 a 5:00 p.m.