

Estudiante: _____

Fecha: _____

TALLER TEÓRICO EN CASA: EXPLORANDO LA FLEXIBILIDAD

Objetivo del taller: Afianzar de manera autónoma los conceptos básicos sobre la flexibilidad, sus beneficios, tipos y cuidado corporal como fundamentos del bienestar físico.

1. CONCEPTUALIZACIÓN (Lee con atención antes de responder)

La flexibilidad es la capacidad que tienen nuestros músculos y articulaciones para estirarse y moverse en su rango completo de movimiento sin sentir dolor ni lastimarse. No todas las personas tienen la misma flexibilidad, ya que depende de factores como la edad, la genética y, sobre todo, el entrenamiento diario.

Existen dos formas principales de trabajar la flexibilidad:

- Flexibilidad Estática: Se realiza cuando estiramos un músculo en una posición fija durante varios segundos (por ejemplo, sentarse e intentar tocar la punta de los pies sin moverse).
- Flexibilidad Dinámica: Se realiza mediante movimientos controlados y repetitivos que estiran el músculo de forma gradual (por ejemplo, hacer círculos suaves con los brazos o balancear una pierna).

Es fundamental recordar que los estiramientos deben generar una leve tensión saludable, pero NUNCA deben causar dolor intenso. Además, estirar nos ayuda a tener una mejor postura, evitar lesiones y relajar los músculos después de jugar o estudiar.

2. SECCIÓN DE FALSO (F) O VERDADERO (V)

Lee cada afirmación y escribe dentro del paréntesis una (V) si es verdadera o una (F) si es falsa:

- La flexibilidad es la capacidad de correr rápido durante mucho tiempo sin cansarse. ()
- La flexibilidad estática se realiza manteniendo una posición de estiramiento fija y sin moverse. ()

- Si un estiramiento nos produce un dolor muy fuerte y agudo, significa que lo estamos haciendo bien. ()
- Hacer ejercicios de flexibilidad ayuda a prevenir lesiones y relajar nuestro cuerpo. ()
- La flexibilidad dinámica incluye movimientos repetitivos y controlados de las articulaciones. ()

3. SECCIÓN DE SELECCIÓN MÚLTIPLE CON ÚNICA RESPUESTA

Encierra en un círculo la letra de la opción correcta para cada pregunta:

1. ¿Cuál de los siguientes factores NO influye directamente en la flexibilidad de una persona?

- a) La edad y la genética.
- b) El color de los ojos y del cabello.
- c) El entrenamiento y la práctica constante de estiramientos.
- d) El estado de relajación de los músculos.

2. Un ejemplo claro de ejercicio de flexibilidad estática es:

- a) Correr a máxima velocidad en la cancha del colegio.
- b) Jugar un partido de fútbol con los compañeros de salón.
- c) Mantener la posición de 'la cobra' o 'la pinza' en el suelo durante 20 segundos sin moverse.
- d) Saltar la cuerda continuamente durante cinco minutos.

4. APAREAMIENTO DE CONCEPTOS

Relaciona los conceptos de la Columna A con las definiciones correspondientes de la Columna B, escribiendo el número correcto dentro del paréntesis:

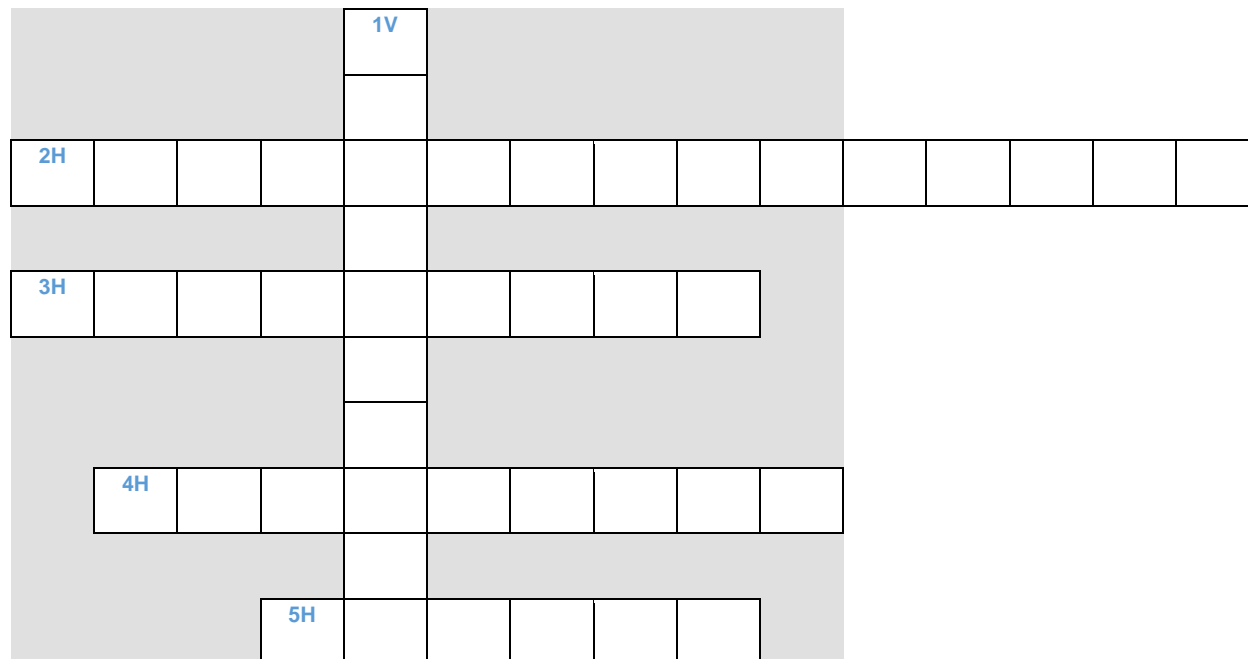
COLUMNA A	COLUMNA B
1. Articulaciones	() Estiramiento que se realiza en movimiento controlado.
2. Músculos	() Tejidos blandos del cuerpo que se contraen y estiran.
3. Flexibilidad Estática	() Puntos de unión entre dos huesos (codos, rodillas, cadera).

4. Flexibilidad Dinámica

() Estiramiento que se mantiene fijo en una posición.

5. CRUCIGRAMA: 'FLEXI-MENTE'

Completa el crucigrama rellenando las casillas en blanco según las pistas horizontales y verticales:



PISTAS HORIZONTALES:

2H. Lugares de unión entre dos huesos que permiten doblar el cuerpo (ej. rodilla, codo).

3H. Tipo de flexibilidad que se entrena realizando movimientos continuos y controlados.

4H. Tipo de flexibilidad donde se mantiene una postura quieta o fija por varios segundos.

5H. Alerta o sensación corporal que nos indica que debemos parar un estiramiento inmediatamente porque es peligroso.

PISTAS VERTICALES:

1V. Órganos elásticos del cuerpo que se estiran y encogen para permitirnos el movimiento.

6. EXPRESIÓN CREATIVA Y DIBUJO

¡Saca tu lado artístico! En el gran recuadro de abajo, dibújate a ti mismo realizando tu ejercicio de estiramiento favorito (puede ser la cobra, el gato, la pinza o cualquier otro que conozcas).

No olvides colorearlo y señalar con una flecha qué parte de tu cuerpo (músculo o articulación) estás estirando en ese momento.

(Dibuja aquí tu estiramiento favorito)