



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA  
"Educando en valores, construimos futuro"  
2021 Año de la Ética.



Educación Física  
Sexto Básico  
Prof: Daniela Acevedo Moya  
dacevedo@soceduc.cl

### Guía número 5

### Capacidades Físicas: Flexibilidad

**IMPORTANTE:** es imprescindible que el estudiante asista a clases virtuales para poder desarrollar las Habilidades de la asignatura. Esta guía de aprendizaje es un apoyo y complemento a las clases.

|               |  |
|---------------|--|
| <b>NOMBRE</b> |  |
| <b>CURSO</b>  |  |
| <b>OA</b>     | OA06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física. |

Las Capacidades Físicas Básicas las podemos definir "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.

### FLEXIBILIDAD

Es la que nos permite realizar movimientos con gran amplitud de recorrido.

Los componentes de la flexibilidad son:

➤ **Movilidad Articular:**

Es la capacidad de movimiento de las articulaciones, se relaciona con el tipo de Articulación, los planos y ejes de movimiento.

➤ **Elasticidad Muscular:**

Es la capacidad del tejido muscular y del tejido conectivo que rodea a los músculos para estirarse y volver a su estado inicial. Se relaciona con la participación del musculo en el movimiento, la estructura muscular.

- Su trabajo produce efectos saludables como:
  - Mejora la Postura Corporal.
  - Previene lesiones musculares.
  - Reduce la aparición de dolores musculares después del ejercicio.
  - Mayor riego sanguíneo a los músculos.
  - Aumenta la propiocepción.
  - Reduce el estrés, favorece la relajación.
  
- Depende de factores como:
  - Genética.
  - Edad.
  - Temperatura.
  - La elastina y el colágeno de las fibras musculares.

