



ENGLISH COLLEGE TALAGANTE.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Nombre:

Fecha:

Curso:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN N°8.

Los alumnos deberán identificar e investigar conceptos claves en relación a la Unidad N°4. El eje que se desarrollará corresponde a “Vida activa y Saludable.” Presentando el objetivo de aprendizaje “OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- Frecuencia.
- Intensidad.
- Tiempo de duración.
- Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)



ENGLISH COLLEGE TALAGANTE.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

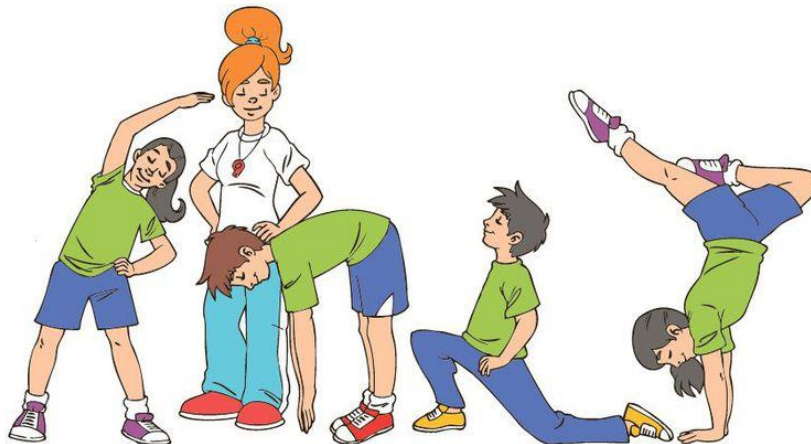
¿Qué es la Flexibilidad en la Educación Física?

Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible, no genera movimientos, sino que los posibilita.

La flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta la amplitud de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo de velocidad y fuerza. También ayuda a recuperarse más rápido tras el esfuerzo, promueve la relajación y equilibra el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo, para evitar desequilibrios físicos, como los causantes de la escoliosis, la lordosis, los dolores cervicales, entre otros.

Sistemas de entrenamiento de la Flexibilidad.

- ***Dinámicos:*** Desarrollada a través de ejercicios de movilidad articular. Este trabajo se da cuando se producen repetidas fases de contracción – relajación.
- ***Estáticos:*** Cuando se produce en una posición de estiramiento de manera mantenida, este trabajo se puede realizar de forma **activa** en la que la fuerza que actúa en el estiramiento es la propia del sujeto y de forma **pasiva** donde el estiramiento es realizado gracias a una fuerza externa.





ENGLISH COLLEGE TALAGANTE.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

TRABAJO: Los alumnos deberán grabar **un** video demostrando un ejercicio de **FLEXIBILIDAD ESTÁTICA O DINÁMICA**. Para realzar el video, se debe considerar lo siguiente:

- El video debe poseer una duración máxima de 1 minuto 30 segundos.
- El alumno deberá explicar el ejercicio.
- El alumno deberá nombrar que tipo de flexibilidad escogió y demostrar la actividad.
- Puede participar con el resto de integrantes de la familia.

Para realizar el trabajo, se enviará material audiovisual creado por el profesor de la asignatura ejemplificando lo que tienen que realizar.

- Una vez finalizado, enviar el video al correo electrónico Landeros.cristian1@gmail.com o al Whatsapp [+56994866344](https://wa.me/56994866344).

Dudas y consultas al correo electrónico ya mencionado.



ENGLISH COLLEGE TALAGANTE.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

RUBRICA DE EVALUACIÓN.

PUNTAJE MÁX: 15 pts. (100% de logro.)

Nombre:

Puntaje:

Curso:

Nota:

	3 PUNTOS.	2 PUNTOS.	1 PUNTO.
TIEMPO.	Cumple con el tiempo estipulado para ejecutar la demostración.	La demostración se realiza, pero sobrepasa mínimamente el tiempo estipulado.	No cumple con los requisitos solicitados. El tiempo es mucho mayor a lo que se estipula.
CUALIDAD FÍSICA.	El ejercicio está relacionado con la cualidad física.	La cualidad física se aprecia levemente en el ejercicio.	La actividad o ejercicio no se relaciona con la cualidad física.
DEMOSTRACIÓN.	La demostración se aprecia de forma clara y se ve perfectamente la ejecución del ejercicio.	La demostración es poco clara lo que impide que el ejercicio se aprecie de buena forma.	La demostración es difícil de apreciar.
EXPLICACIÓN.	La explicación del ejercicio es óptima.	La explicación del ejercicio poco clara y difícil de comprender.	La explicación no es clara. Impide el entendimiento del ejercicio.
VIDEO.	La calidad y claridad del video es la óptima. Se aprecia perfectamente el ejercicio.	El video en general es poco claro, se logra percibir el trabajo pero no de buena forma.	El video no es claro. No se aprecia de buena forma el ejercicio.