



### Formato ticket de salida N°25 6° Básico

Curso: 6° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

**OA 6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física.

**OA 11:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos

Indicador de evaluación:

Los estudiantes conocen la importancia y los beneficios de realizar movilidad articular mediante un texto explicativo, reafirman conceptos respondiendo una serie de preguntas de alternativas.

Preguntas de competición.

Para desarrollar el siguiente ticket 25 en el formulario online, deberás:

- Lee atentamente el texto de actividades en diferentes entornos luego responde.
- Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple.
- Selecciona la alternativa que consideres correcta.
- Recuerda que cada pregunta está asociada a contenidos aprendidos

**Actividad 1: Lee atentamente el texto, analiza y comprende los conceptos.**

#### ¿QUÉ ES LA MOVILIDAD ARTICULAR?

La **movilidad articular** consiste, como su propio nombre indica, en la capacidad de movimiento que tienen nuestras articulaciones.

#### La importancia de la movilidad articular

Las actividades que ejercitan la **movilidad articular** son muy comúnmente dejadas de lado, sea esto por desconocimiento o por desinterés. Si a ti te pasa lo mismo, no te preocupes porque en este post vas a comprobar la importancia de los ejercicios de **movilidad articular**.

Estos ejercicios se realizan en la fase previa de entrenamiento, más conocida como la fase de calentamiento. Se trata de ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones sufran lo menos posible durante el entrenamiento.

Las zonas que se ejercitan en esta práctica son el cuello, rodillas, tobillos, tronco e incluso la cadera. Se ejercitan éstas porque son las articulaciones del cuerpo humano más propensas a sufrir lesiones.

#### Beneficios de la movilidad articular

En los entrenamientos se puede llegar a pensar que lo más importante es ejercitar los músculos para ganar fuerza o resistencia, pero no es así. Si ejercitamos nuestros músculos con cualquier rutina de ejercicio sin tener en cuenta el resto de elementos que componen nuestro cuerpo, podemos acabar muy doloridos.



Algunos de estos elementos que hay que tener en cuenta en nuestros entrenamientos son los tendones, los ligamentos y las propias articulaciones. Son muy importantes porque junto con nuestros músculos, influirán en todos los movimientos que haremos durante el entrenamiento, y si no le damos la importancia que se merecen, pueden acabar incluso desgarrados. El cuerpo es un conjunto de piezas que deben ir coordinadas para su correcto funcionamiento.

Ejercitar la **movilidad articular** es fundamental para evitar estos desgarros de los que hablamos, pero no debemos olvidar sus otros beneficios. Algunos son el aumento de la frecuencia cardíaca y la dilatación de las vías respiratorias, que nos van a ayudar a que la sangre se distribuya mejor por el cuerpo y con más oxígeno, la mejora de los procesos neuromusculares, etc.

**Actividad 2: Lee las preguntas y alternativas para responder según lo aprendido.**

**1- ¿Por qué es importante realizar movilidad articular?**

- A- Preparar los músculos para que estos sufran lo menos posible durante el ejercicio.
- B- Porque los movimientos articulares secretan hormonas necesarias para el ejercicio.
- C- Porque es fundamental para el crecimiento físico.

**2- ¿Cuáles de estos beneficios son aportados por la movilidad articular?**

- A- Evitas lesiones y desgarros.
- B- Mejora la dilatación de las vías respiratorias.
- C- Mejora los procesos neuromusculares.
- D- Todas las anteriores

**3- ¿En qué momento es recomendable realizar movilidad articular?**

- A- Después de realizar el ejercicio físico.
- B- Durante el desarrollo del ejercicio físico.
- C- Antes del desarrollo del ejercicio físico.

**iii Que tengas un excelente semaniii**

**Profesor  
Christopher Alejandro Rubilar Catalán**