

Educación Física 5º B – TP 4

Prof. Pablo Lori

Fecha límite de entrega: LUNES 14 DE SEPTIEMBRE

Forma de entrega: al mail pablo.lori@yahoo.com.ar

IMPORTANTE: en el asunto deben escribir nombre, año y materia, x ejemplo: OSCAR RODRIGUEZ ED FISICA 2A

La flexibilidad:

La flexibilidad es una capacidad física básica que nos permite realizar movimientos en su máxima amplitud. Esta capacidad depende, entre otros factores, de la elasticidad muscular y la movilidad articular.

¿Cuáles son los beneficios de entrenar la flexibilidad?

- Músculos y articulaciones fuertes y más resistentes a lesiones
- Mayor amplitud en nuestros movimientos
- Corrige y mantiene una buena postura
- Mayor coordinación y calidad en los gestos técnicos deportivos

¿Cómo se puede entrenar la flexibilidad? ¿Qué tipos de entrenamientos hay?



Actividad:

Investiga y busca imágenes de 2 ejemplos de cada uno de los entrenamientos (pueden ser imágenes de la web o de vos misma-mismo realizando el tipo de entrenamiento):

- Estático-activo
- Estático-pasivo
- Dinámico-cinético
- Dinámico de contracción y estiramiento