

## Ed. Física 3º A – TP N° 4

Prof. Pablo Lori

**Fecha límite de entrega:** lunes 14 de septiembre

**Forma de entrega:** pablo.lori@yahoo.com.ar

**IMPORTANTE:** no se olviden de poner en asunto nombre, año y materia (por 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.



### Beneficios de 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

### Clasificación: tipos de entrenamiento

¿Cómo entrenar la flexibilidad?



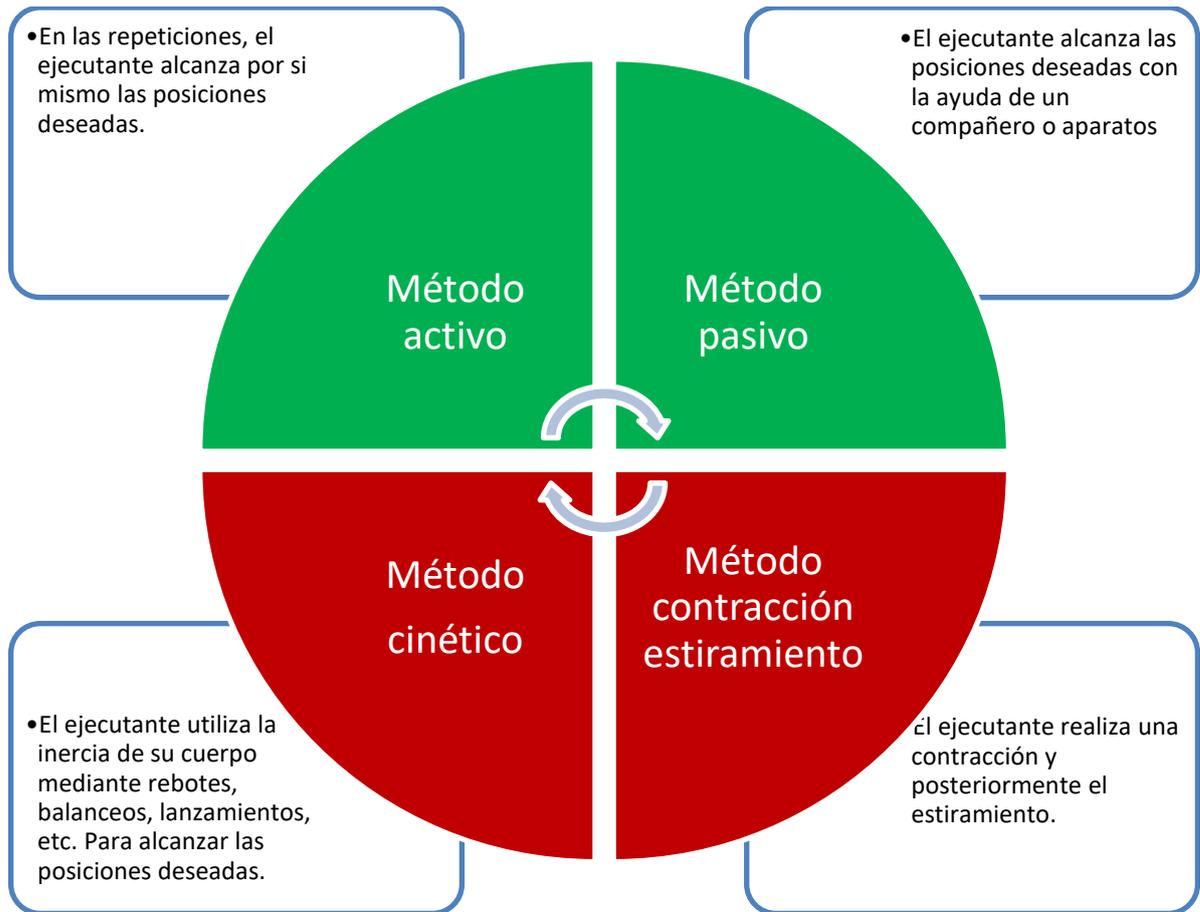
Métodos estáticos:

- Activo
- Pasivo



Métodos dinámicos:

- Cinético
- Contracción y estiramiento



**Actividad:**

Observa las siguientes imágenes, investiga y define:

1. ¿Qué tipo de entrenamiento es?
2. ¿Qué músculos se están trabajando?

Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3



Imagen 4



Imagen 5

