

## Educación Física 4º A

Prof. Pablo Lori

**Fecha de entrega:** miércoles 15 de julio

**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** es una capacidad tan importante como las otras. Nos permite realizar gestos motrices de calidad con un mayor rendimiento y como consecuencia evita posibles lesiones. Es recomendable trabajarla antes y después de realizar algún tipo de actividad física.

La flexibilidad es una capacidad condicional. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. La acción motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el organismo. Dicho proceso incide en las capacidades condicionales

Mira el siguiente video y desarrolla el TP: <https://youtu.be/OtFW6Bunz1Y>

En base a los conceptos desarrollados:

1. ¿Qué es la flexibilidad y por qué es importante?
2. Nombra algún aspecto importante a tener en cuenta al entrenar la flexibilidad
3. Piensa 6 estiramientos:
  - 2 para tren inferior (piernas o caderas)
  - 2 para tren superior (brazos, pecho, hombros, espalda o cuello)
  - 1 para zona media (abdominal o lumbar)
  - 1 con algún elemento que tengas en casa (de la zona del cuerpo que quieras, x ejemplo, palo de escoba, silla, bufanda, etc.)

En cada uno de los estiramientos detallà:

- Qué tipo de flexibilidad es
- El nombre de los músculos que se estiran
- Agregà una foto de vos mismo o misma realizando el estiramiento o dibujalo