

## Educación Física 1ºA

Prof. Pablo Lori

**Fecha límite de entrega:** jueves 25 de junio

**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** 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**

Luego de ver el video, responder las siguientes preguntas: <https://youtu.be/OtFW6Bunz1Y>

1. ¿Qué es la flexibilidad?
2. ¿Qué necesitamos para ser flexibles?
3. ¿Por qué es importante la flexibilidad?
4. Nombrá algún aspecto importante a tener en cuenta al entrenar la flexibilidad
5. ¿Qué tipos de flexibilidad existen según el tipo de estiramiento?
6. ¿Qué tipos de flexibilidad existen según el tipo de fuerza que provoca el estiramiento?
7. Piensa un ejemplo de algún tipo de estiramiento y describe:
  - ¿Qué tipo de flexibilidad es?
  - ¿Qué músculos estoy estirando?
  - Sacate una foto realizando ese estiramiento y adjúntalo al TP