

Educación Física 6ºB - TP 5

Prof. Pablo Lori

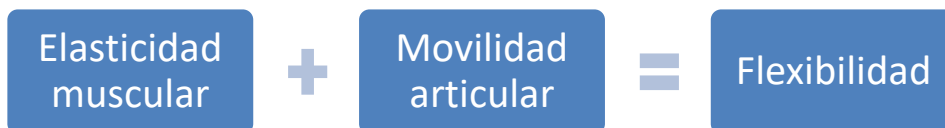
Fecha límite de entrega: lunes 16 de noviembre

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?



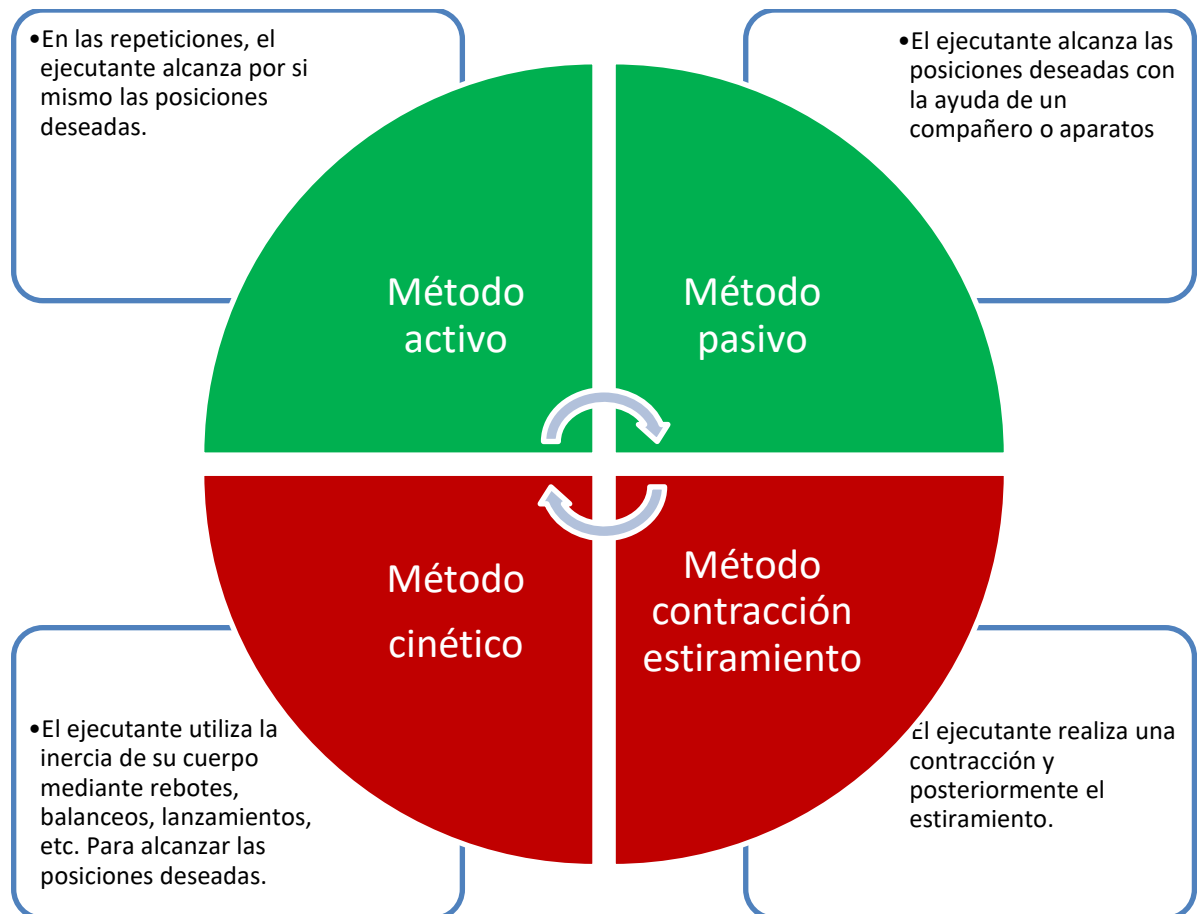
Métodos estáticos:

- Activo
- Pasivo



Métodos dinámicos:

- Cinético
- Contracción y estiramiento



Actividad:

Después de una entrada en calor es recomendable trabajar la flexibilidad.

- Desarrolle 3 ejemplos de cada uno de estos entrenamientos:
 - Método activo (sin ayuda)
 - Método pasivo (con ayuda)

Para su desarrollo tenga en cuenta:

- Incluir una imagen de cada uno
 - Determinar qué músculo se está estirando
- En tu tiempo libre decidís ir a tomar clases de Artes marciales y te das cuenta que al momento de estirar, lo hacen a través de rebotes. ¿Qué método de entrenamiento es?