

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?



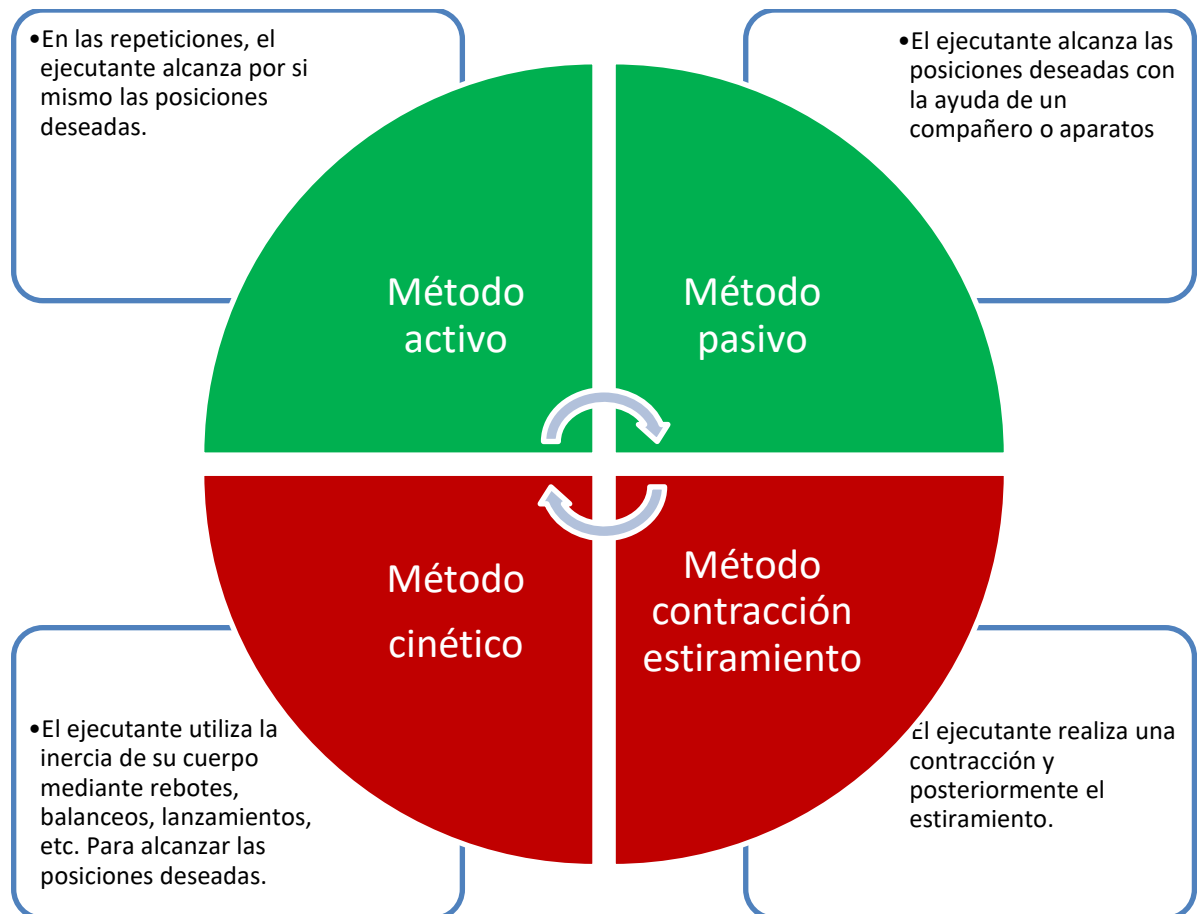
Métodos estáticos:

- 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

