

PROPÓSITO:

Identificar la flexibilidad como una de las capacidades físicas básicas

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

Podemos definirla como la capacidad que tienen todas las articulaciones de nuestro cuerpo de hacer un recorrido lo más amplio posible. Si tenemos poca flexibilidad, se puede deber a dos causas:

Nuestras articulaciones tienen poca movilidad y, por tanto, su recorrido es muy limitado.

Tenemos unos músculos poco elásticos, con escasa capacidad para alargarse, que nos impiden hacer un recorrido mayor. De aquí se deducen dos componentes que son los factores de los que depende que tengamos más o menos flexibilidad:

v **la movilidad articular**: se refiere al grado de movimiento de las articulaciones.

v **la elasticidad muscular**: remite a la posibilidad que tienen los músculos de alargarse más o menos

[.539e9bff9a-la-flexibilidad.docx](#)

EJERCICIOS:

Desarrolla la actividad propuesta en la guía de trabajo [15a8be709a-la-flexibilidad.docx](#) [f61be1a627-la-flexibilidad.docx](#)

EVALUACIÓN:

Resolver correctamente la actividad propuesta

BIBLIOGRAFÍA: