

Actividad integral 2: Flexibilidad

El siguiente cuadro tiene en la primera columna la letra de cada concepto, en el segundo el concepto o palabra que tiene su respectiva definición en la tercer columna llamada definición, estas definiciones no están coincidiendo, por lo cual debes colocar en la última columna la letra a la que corresponde la definición correcta, por ejemplo: si considero que la flexibilidad Retrasa los efectos del envejecimiento de las articulaciones y los músculos. Colocaré la letra **A** en el último cuadro frente a la respectiva definición

	Concepto	Definición	
A	Flexibilidad	Remite a la posibilidad que tienen los músculos de alargarse más o menos.	H
B	Edad	Con la movilidad articular se genera esta sustancia, la cual contribuye a disminuir el desgaste en las articulaciones.	F
C	Efecto del entrenamiento de la flexibilidad sobre el organismo	La flexibilidad disminuye a medida que este aumenta	B
D	Temperatura	A medida que este factor sea más alto aumenta la flexibilidad	D
E	<i>la movilidad articular</i>	Capacidad que tienen todas las articulaciones de nuestro cuerpo de hacer un recorrido lo más amplio posible.	A
F	<i>Líquido sinovial</i>	Se refiere al grado de movimiento de las articulaciones.	E
G	Efecto del entrenamiento de la flexibilidad sobre el organismo	Favorece la correcta realización de las técnicas deportivas.	C
H	<i>la elasticidad muscular</i>	Retrasa los efectos del envejecimiento de las articulaciones y los músculos.	G