

Simposios y Alumnos de Física y
de las diferentes técnicas deportivas

INTRODUCCIÓN

En esta guía vas a trabajar el área de
educación física, vas a trabajar con
los diferentes deportes que se realizan
en el que tú elijas para realizar tu
trabajo, con el fin de mantenerte en buen
estado físico. ¿Que vas a aprender?

MOVILIDAD ARTICULAR.

La movilidad articular es la capacidad de
movimiento de una articulación en un
sentido más amplio, máximo y largo de
movimiento y dinámico. Se encarga de
mantener la estructura del organismo.

la elección de ejercicio en el calentamiento
va a condicionar la sesión en sí, pero
siempre será adecuada la realización de la
movilidad articular, un circuito breve de
movilidad para la mayoría de las
articulaciones de nuestro cuerpo. tanto
ejercicios de estiramiento son
fundamentales para asegurar una completa
preparación corporal previa principalmente
al ejercicio físico, la movilidad articular es
la encargada de optimizar la estructura
del organismo, de todas estas 360 articulaciones
se encuentran en el cuerpo, 6 en la
cabeza, 11 en el torax, 76 en la columna
vertebral y la pelvis, 31 en cada una de las

Las extremidades inferiores, 32 en cada una de las extremidades superiores lo que estoy aprendiendo

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR.

Los siguientes ejercicios pueden hacerse en cualquier momento y en todo lugar. los incorporados a tu plan de acondicionamiento físico es casi obligatorio hacerlos en la