Maestro Rafael A. Alcántara Romero

LA FLEXIBILIDAD

Contesta Verdadero (V) o Falso (F):

La práctica de ejercicios de flexibilidad evita que nos lesiones fácilmente.

No se estira bruscamente, se va realizando lentamente.

La flexibilidad se va perdiendo con la edad, y es necesario mantenerla continuamente.

Al realizar ejercicios de flexibilidad, tiene que doler.

Hay que realizar el estiramiento de manera brusca.

Se estira hasta que se sienta una tensión suave. No hay que llegar al dolor.

Al realizar ejercicios de estiramientos se mantiene tensión entre 10 y 30 segundos.

La flexibilidad es la capacidad que permite realizar movimientos de gran velocidad con cualquier parte del cuerpo.

La práctica de ejercicios de flexibilidad no evita que nos lesionemos fácilmente.

Los ejercicios de estiramientos tienen que durar 1 segundo.

La flexibilidad mejora con la edad sin falta de ejercicios.

La flexibilidad es la capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud con la mayor parte del cuerpo.

LIVEWORKSHEETS