QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.

Les Qualitats Físiques Bàsiques

- La **flexibilidad** es la ..... de nuestro cuerpo para realizar movimientos ..... Depende de la capacidad que tienen los músculos de estirarse (.....) y acortarse, así como el grado de movimientos de las ..... (su movilidad).
- Hay que tener en ..... los siguientes aspectos:
  - La flexibilidad va disminuyendo a lo largo de la vida. Eso significa que los niños suelen ser mucho más ..... que los adultos.
  - Los ejercicios que ayudan a incrementar la flexibilidad de nuestro cuerpo se llaman .....
  - Es importante llevar a cabo los estiramientos progresivamente para no provocar lesiones y en ..... cortas y diarias, y no en sesiones muy largas de una o dos veces a la semana, porque la flexibilidad se pierde con facilidad.
  - Los estiramientos ayudan a ..... mejor los movimientos y el equilibrio. Para no perder flexibilidad, hay que hacer estiramientos después de ejercicio, ya que reducen la tensión muscular.
  - Las personas con ..... flexibilidad están más expuestas a las lesiones deportivas y a tener problemas de postura corporal.
  - Muchos dolores de cabeza, de espalda y hombros tienen su origen en unos músculos ..... contraídos y que necesitan más flexibilidad.

ELASTICIDAD **CUENTA**
ESTIRAMIENTOS **AMPLIOS** **CAPACIDAD** **POCA** **DEMASIADO**
SESIONES **FLEXIBLES** **COORDINAR** **ARTICULACIONES**

Aquest qualitat és: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐