QUÈ EN SAPS SOBRE...

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

Les Qualitats Físiques Bàsiques

- La ..... de flexibilidad depende, principalmente, de dos .....: por un lado, la ..... de los músculos y tendones, o sea, la capacidad que tienen de ..... y recuperar su forma inicial; y, por otro, la ..... de las articulaciones.
- Al igual que con la mayoría de nuestras ....., todos nacemos teniendo más o menos flexibilidad y se puede trabajar para ..... Sin embargo, la flexibilidad es una cualidad que hay que mantener en el tiempo, ya que se pierde con la edad. Los niños y niñas son más flexibles que los adultos, y las niñas suelen ser más ..... que los niños.
- Como ya sabes, la flexibilidad se ..... con los estiramientos. Esta clase de ejercicios aumenta la capacidad de movimiento de las articulaciones y estimula que el cuerpo ..... líquido sinovial, cuya misión es proteger las articulaciones del rozamiento que sufren cuando se mueven unas con otras.
- Los beneficios de los estiramientos no acaban aquí. Estos ejercicios también permiten la relajación y la ..... de la musculatura antes y después de cualquier tensión, ya sea producida por el ejercicio físico o por mantener una determinada postura durante mucho rato a causa del sedentarismo.



FACTORES **CAPACIDAD** **ACTIVACIÓN**
GENERE **ELASTICIDAD**
FLEXIBLES **PRACTICA**
MOVILIDAD
AUMENTARLA **ESTIRARSE** **CAPACIDADES**

Aquest qualitat és: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _