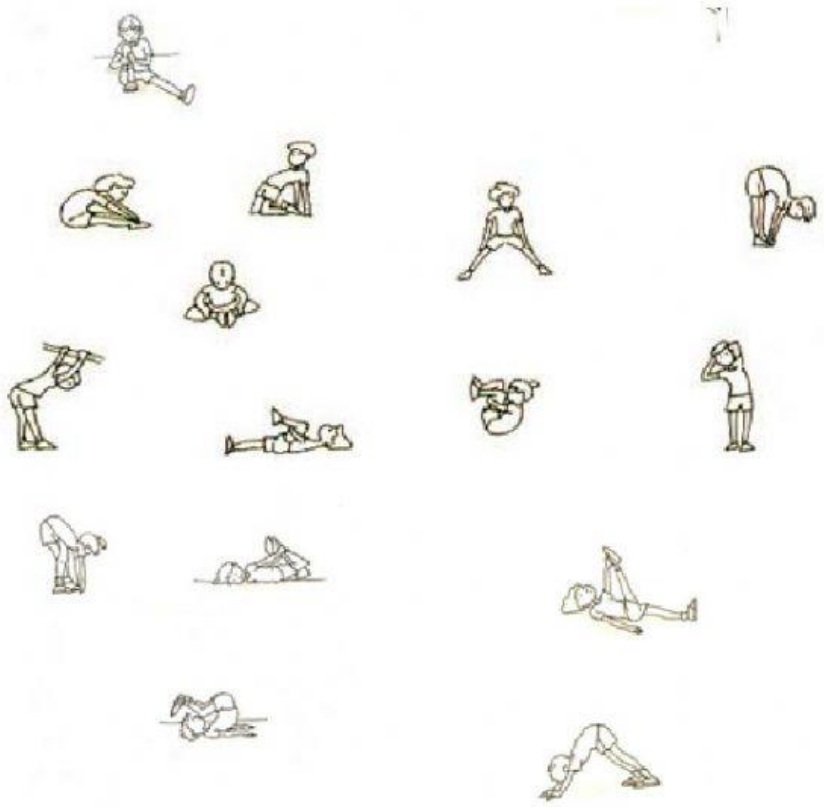
LA FLEXIBILIDAD



INTENTA HACER ESTOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.

1. **¿Cuántos ejercicios has conseguido realizar correctamente?** .....
2. **Arrastra y coloca los ejercicios por orden de dificultad.**

+ Fácil 1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 + Difícil

3. ¿Es importante la flexibilidad? Señala la respuesta correcta:

Sí, porque la falta de flexibilidad aumenta el riesgo de algún tipo de lesión.

Si, aunque su entrenamiento no es muy importante.

Si, aunque solo en algunos casos

No, no es importante ya que no influye en el rendimiento ni en la salud.