EXAMEN DE EDUCACION FISICA SECUNDARIA

SEGUNDO PARCIAL

Nombre_____ Grupo_____ Fecha_____

RELACIONA LAS COLUMNAS

1.- DEFINICIÓN FLEXIBILIDAD

Tensión moderada sobre el músculo sin producir dolor.
Consiste en mantener la posición de 6-90 segundos (20 segundos aproximadamente).

2.- EFECTOS DEL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD SOBRE EL ORGANISMO Y LA SALUD

Capacidad de mover el cuerpo o algunas de sus partes con gran amplitud.
Ésta se incluye en el calentamiento y vuelta a la calma o puede dedicarse una sesión completa a estiramientos, muy frecuente tras una sesión de entrenamiento intenso.

3.- Flexibilidad estática
Flexibilidad dinámica
Flexibilidad pasiva

TIPOS DE FLEXIBILIDAD

4.-_STRETCHING

Consiste en realizar una contracción del músculo (poner "duro" el músculo sin moverlo) durante 10"-20".
Relajar 2"-3".
Estiramiento del músculo 10"-20" solo o con la ayuda de un compañero

- 5.- FNP

Aumenta la extensión del movimiento.
Mejora la coordinación.
Previene lesiones.

Arrastra a su lugar el concepto correspondiente a la definición.

Movilidad articular

Elasticidad muscular

Flexibilidad

1.- Capacidad de ejecución de movimientos de una articulación con máxima amplitud. Una articulación está formada, principalmente, por segmentos óseos (huesos), tendones y ligamentos.

R=

2.- Es la capacidad que poseen los músculos para elongarse y posteriormente volver a su estado original.

R=

3.- Movilidad articular + elasticidad muscular

R=