



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=