

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 2ª Evaluación

Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (5)**

Ficha: 5 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

TEORÍA

FACTORES QUE CONDICIONAN LA FLEXIBILIDAD

- La **flexibilidad** es la capacidad física que permite realizar movimientos con un máximo recorrido articular. Todas las actividades deportivas y cotidianas precisan una buena dosis de flexibilidad. Una patada a un balón será más fuerte cuanto más recorrido efectúe la pierna hasta golpearlo, puesto que de este modo se incrementará la velocidad.
- La flexibilidad depende de los siguientes factores:
 - **Extensibilidad.** Capacidad de estiramiento de un músculo.
 - **Elasticidad muscular.** Capacidad del músculo para recuperar su estado primitivo.
 - **Movilidad articular.** Está condicionada por la forma anatómica de la articulación. Dicha movilidad permite unos determinados grados de movimiento; por ejemplo, la articulación del hombro realiza movimientos de flexión, extensión, aducción, abducción y rotación, mientras que la articulación del codo lleva a cabo los de flexión, extensión y rotación.
- La extensibilidad y elasticidad muscular dependen del sistema nervioso y del tono muscular. Además, están influidas por otros factores:
 - **Constitución.** Todos hemos visto alguna vez a personas no entrenadas realizar un ejercicio que a otras les resulta imposible realizar.
 - **Sexo.** En general, las mujeres tienen mayor flexibilidad.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 2ª Evaluación

Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (5)**

Ficha: 5 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

- **Edad.** El cuerpo humano muestra su mayor grado de flexibilidad durante los primeros años de vida. Poco a poco, se pierde drásticamente si no se entrena. Es parcialmente recuperable con el entrenamiento.
- **Momentos del día.** La flexibilidad es menor por la mañana y por la tarde.
- **Temperatura.** Un músculo previamente calentado se extiende con mayor facilidad.
- **Ambiente.** Un ambiente relajado, junto con una buena concentración, permite trabajar mejor que un ambiente ruidoso.
- **Masa muscular.** Si es excesiva, puede disminuir el recorrido articular.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 2ª Evaluación

Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (5)**

Ficha: 5 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

4. Cita tres músculos y dibuja cómo las estirarías.

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA

¿Trabaja?

SI

NO

OBSERVACIONES