

EDUCACIÓN FÍSICA

2º GRADO

TRABAJO Nº 13

FLEXIBILIDAD

¡Hola! ¿Cómo estás?

Hoy te propongo un desafío sobre flexibilidad.

La flexibilidad es la capacidad de estirar los músculos y mover las articulaciones de nuestro cuerpo. Mejora el equilibrio y la postura corporal.

En general se realiza después de una actividad física para relajar los músculos y evitar lesiones.

**Antes de trabajar la flexibilidad es importante realizar una entrada en calor,
¡No te olvides!**

Te envío dos videos:

- 1) El primero con ejercicios para entrar en calor:

<https://www.youtube.com/watch?v=4oIpZMFTYzE&list=UUjaS8hOpsukuZJF7uGNYhIQ&index=2>

Te recomiendo hacer todos los ejercicios de este video dos veces.

- 2) Actividades de flexibilidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=bccMtaNrVZY>

Ojo, no estoy respetando los tiempos de trabajo, solo te muestro los ejercicios.

Hay que realizar 20 segundos cada postura.

El desafío es que puedas realizar todas las actividades.

Espero que te sirva para mejorar la flexibilidad y te diviertas haciéndolo.

Como devolución me gustaría que me cuentes:

¿ Qué ejercicios te gustaron más y cuáles te costaron un poquito?.

Saludos

Gustavo

Educación Física.