



## CONDICIÓN FÍSICA



# Unidad Didáctica 3: ESTATE EN FORMA



CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD



## Guión: La Flexibilidad

- 1.- ¿Qué es?: CFB capacidad de hacer movimientos amplios
- 2.- Componentes:
  - Movilidad articular
  - Elasticidad muscular
- 3.- Factores:
  - 3.1.- Herencia
  - 3.2.- Edad
  - 3.3.- Sexo
  - 3.4.- Temperatura
  - 3.5.- Actividad física habitual





# Guión: La Flexibilidad

- 4- ¿Cómo se desarrolla?: única CFB que involuciona
- 5- Entrenamiento:
  - Sistemas dinámicos → con movimientos
  - Sistemas estáticos → sin movimientos (posiciones)



**Mejorar la flexibilidad:**  
*más importante de lo que crees*



Educamos:  
**La flexibilidad**

## ESQUEMA:



¿Queréis aprenderlo amigos?

