**Trabajo Practico.**

**Colegio Nuestra Señora del Huerto.**

**Materia:** Educación Física.

5 año división A y B.

**Docente:** Delgadino Luis.

**Contenidos:**

Reconocimiento de las capacidades físicas básicas flexibilidad muscular.

**Objetivo:**

Adquirir y tomar conocimiento de la capacidad física de la flexibilidad muscular del cuerpo.

Fecha viernes 08/05/2020.

Fecha de entrega 14/05/2020.

Tema a trabajar condicionamiento físico flexibilidad muscular de tu cuerpo.

**Consigna:**

1. Buscar y realizar una lectura previa de la capacidad física flexibilidad corporal.
2. ¿Qué es la flexibilidad?
3. ¿Para qué sirve?
4. ¿Qué función cumple en nuestro organismo?
5. ¿Cuáles son los beneficios de la misma?
6. ¿Cómo puedo hacer para mejorarla?

Recursos tic.

Bibliografía: [www.sobrenetrenamiento.com](http://www.sobrenetrenamiento.com)

[www.deportesaciclicos.com](http://www.deportesaciclicos.com)

Páginas de internet.