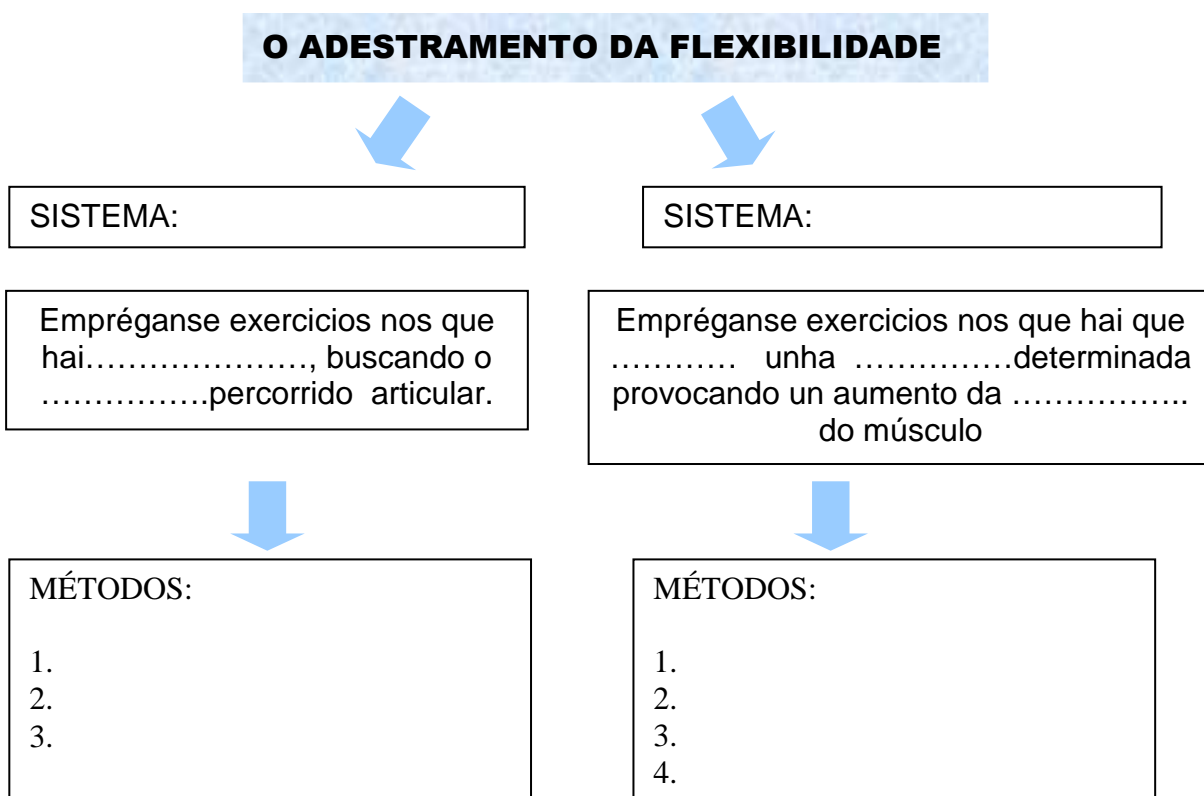


SECCIÓN 04 EXERCICIOS DE APOIO

Exercicio 1: Completa o seguinte esquema:



Exercicio 2: Une con frechas relacionando os conceptos de ambas columnas

Inactividade prolongada
Mobilidade articular
Exercicios de balanceos
Sistemas estáticos
Forza de gravidade
Forza realizada polo deportista
Forza realizada por un compañeiro
Relaxación muscular
Capacidade física dexenerativa

Sistema dinámico
Perda de flexibilidade
Non existe movemento
A Flexibilidade
Estático forzado
Estático pasivo
Estático activo
Factor condicionante
Vantaxe dos estiramentos

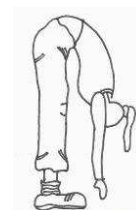
Exercicio 3: Coloca debaixo de cada imaxe o nome do método empregado en cada caso para o traballo da flexibilidade.



A) _____

B) _____

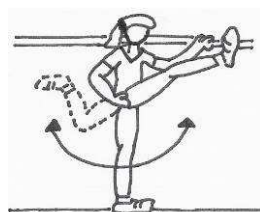
C) _____



D) _____

E) _____

F) _____



G) _____

H) _____

I) _____

REBOTES

LANZAMENTOS

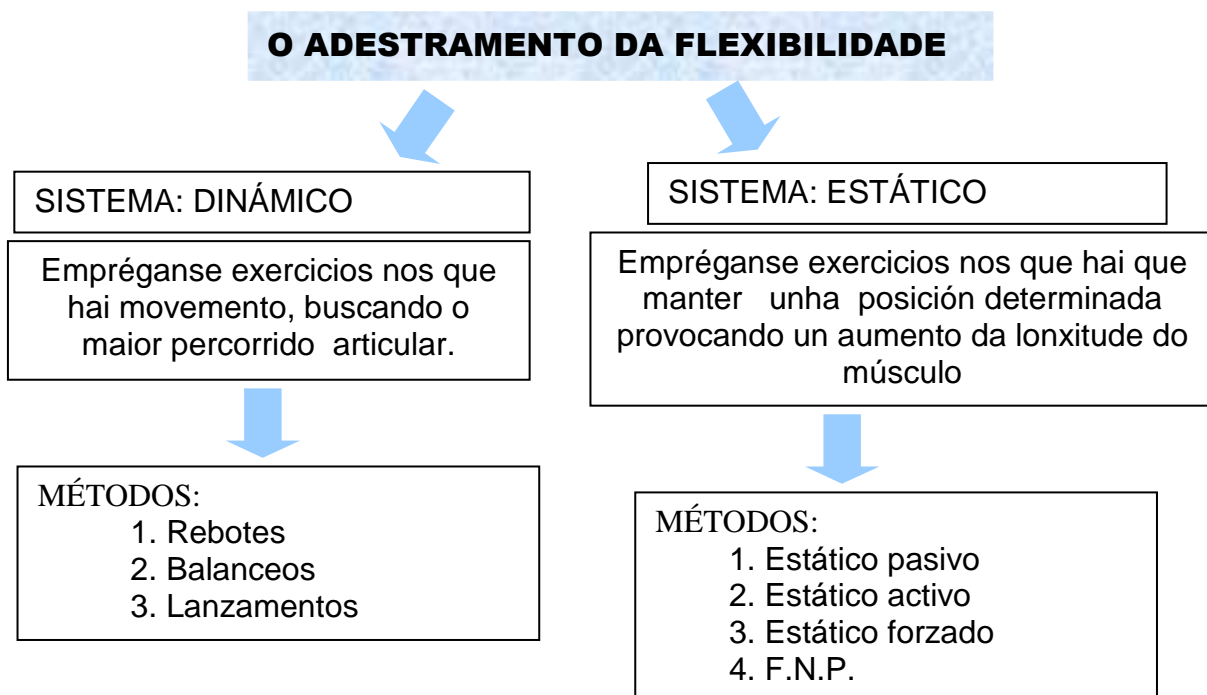
ESTÁTICO FORZADO

ESTÁTICO PASIVO

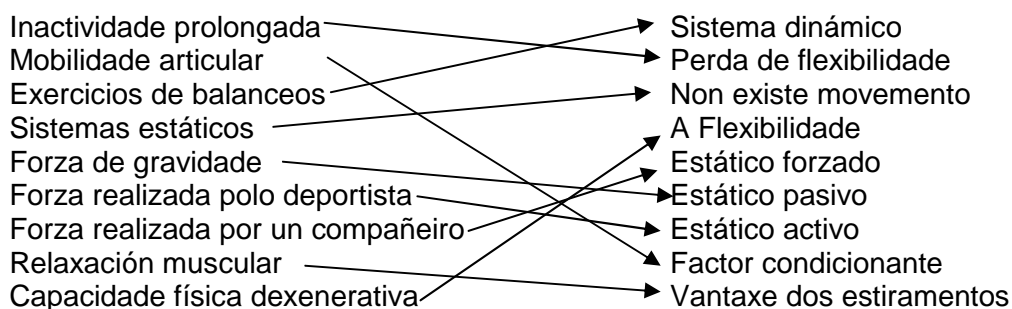
ESTÁTICO ACTIVO

SECCIÓN 02 SOLUCIÓNS: EXERCICIOS DE APOIO

EXERCICIO 1:



EXERCICIO 2:



EXERCICIO 3:

A	B	C	D
Estático forzado	Estático activo	Estático activo	Estático pasivo

E	F	G	H	I
Estático activo	Estático pasivo	Rebotes	Lanzamentos	Estático activo