

6. LA FLEXIBILITAT

1. Col·loca les paraules següents en els llocs corresponents:

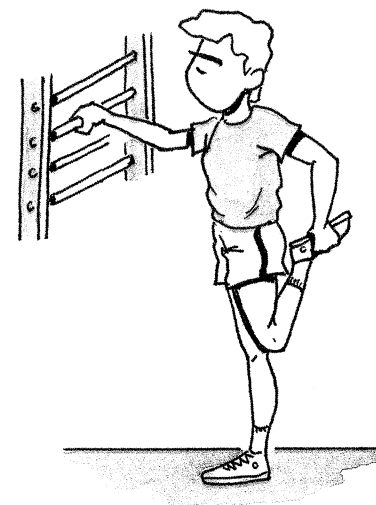
estirament – relaxació – ossos – amplitud – moviment – major – qualitat – lligaments

La flexibilitat és la que ens permet realitzar moviments de gran amb alguna part del nostre cos.

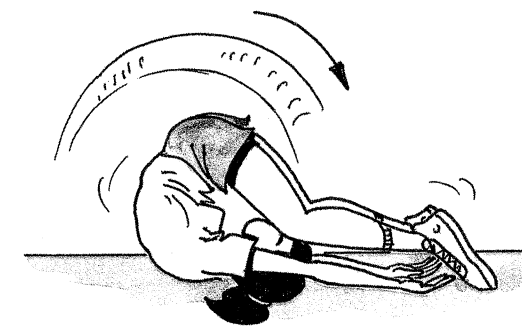
Que una persona tingui més o menys flexibilitat depèn de la capacitat d'..... de la seva musculatura. Això vol dir que si aconseguim un grau de important, aconseguirem un estirament També depèn de la capacitat de de les articulacions, és a dir, de l'elasticitat de llurs, de la forma dels que la formen, etc.

2. Anota a sota de cadascun dels exercicis següents si es tracta d'un treball de flexibilitat *estàtica* o *dinàmica* i **escriu**, a més, quina part del cos o quina articulació d'entre les que t'oferim a continuació és implicada en l'estirament:

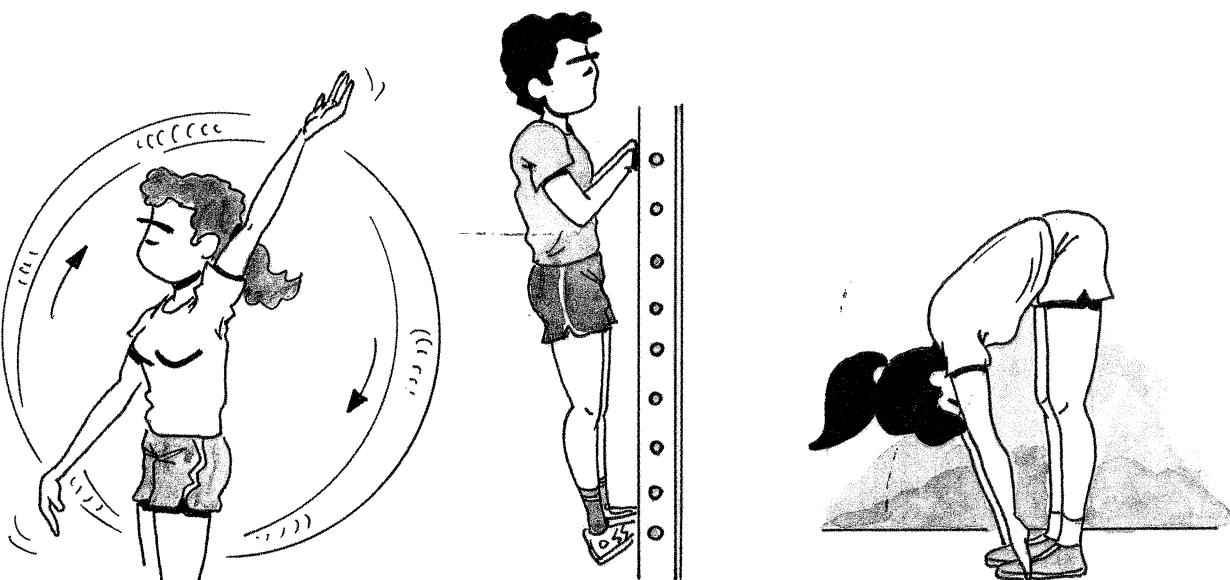
espatlla – part posterior de la cama – part anterior de la cama – tou de la cama (bessons) – músculs de l'esquena.



1



2



3 4 5

Part implicada:

1.
2.
3.
4.
5.

3. Digues si és veritat o mentida:

- | | | |
|--|---|---|
| En la flexibilitat dinàmica els exercicis es realitzen en moviment. | V | M |
| Els exercicis d'estirament formen part de la flexibilitat dinàmica. | V | M |
| Per practicar la flexibilitat no cal escalfar perquè aquesta qualitat física no requereix cap mena d'esforç. | V | M |
| És important respirar molt ràpid per realitzar exercicis d'estiraments. | V | M |
| En la pràctica dels estiraments mai no hem d'arribar al punt de sentir dolor a la musculatura. | V | M |

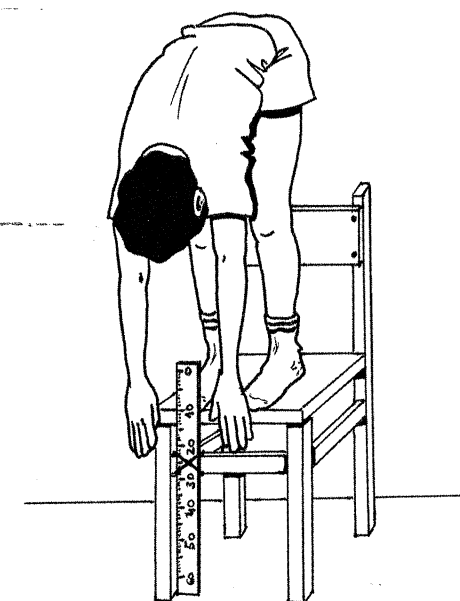
4. Cerca en la sopa de lletres les respostes a les preguntes següents. Pots trobar-les en totes les direccions... fins i tot a l'inrevés!

- S'estiren quan treballem la flexibilitat.
- Forma de treballar la flexibilitat en què es produeixen moviments.
- Són una part de l'articulació que pot condicionar la seva flexibilitat.
- Esport en què cal una gran flexibilitat.
- És important que sigui tranquil·la i relaxada, si treballem la flexibilitat.
- És una manera de treballar la flexibilitat en què no hi ha moviment, sinó posicions.....

G	O	L	G	N	A	M	E	N	R
E	P	G	I	C	L	A	S	V	E
L	S	A	M	U	S	C	U	L	S
F	A	T	N	L	I	P	E	C	P
Z	C	O	A	J	H	B	R	S	I
C	I	R	S	T	A	J	N	U	R
O	M	L	T	B	I	T	R	D	A
P	A	T	I	N	L	Q	U	E	C
O	N	B	C	U	M	S	U	D	I
V	I	L	A	V	P	O	Z	E	O
T	D	I	D	E	S	T	A	C	S
L	L	I	G	A	M	E	N	T	S

5. Per **comprovar el teu nivell de flexibilitat** et proposem la prova següent:

- Col·loca un regle, a l'alçada del centímetre 10, just a la vora d'una cadira, tal i com indica el dibuix.
- Seguidament, treu-te les sabates i posa't damunt la cadira amb els peus junts i els dits dels peus a la mateixa vora.
- A partir d'aquesta posició, ves flexionant a poc a poc l'esquena i assenjala en el regle el nivell màxim a què has pogut arribar.
- Recorda que has de mantenir les cames estirades.
- Comprova els resultats i, si no són satisfactoris, esforça't per millorar-los!



Nivell	Marca	Nivell	Marca
Molt baix	< 0 cm	Baix	0-5 cm
Normal	5-10 cm	Bo	10-15 cm
Molt bo	15-20 cm	Excel·lent	>20 cm

6. Respon breument les qüestions següents:

- ▶ En quina part del cos necessita ser més flexible un corredor de tanques?
Per què?
.....
.....
- ▶ Per què és important respirar de manera tranquil·la quan realitzem flexibilitat de manera estàtica?
.....
.....

7. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta.

Encercla-la.

- 1** El treball de *flexibilitat*...
 - a. Fa que la nostra musculatura augmenti de volum.
 - b. Fa que la nostra musculatura s'estiri amb més facilitat.
 - c. Fa que els nostres ossos augmentin de volum.
- 2** Una pauta que hem de tenir en compte si treballem *flexibilitat estàtica* és...
 - a. Mantenir una respiració agitada.
 - b. Realitzar rebots suaus en arribar a la màxima posició d'estirament.
 - c. Respirar de manera tranquil·la i relaxada.
- 3** Dels tres esports que a continuació t'exposem, el que més *flexibilitat* necessita en l'articulació de l'espatlla és...
 - a. Un saltador d'alçada.
 - b. Un excursionista.
 - c. Un llançador de javelina.