

## EDUCACION FISICA

2021

CICLO: Superior

GRUPO: 22

DEPORTE: Basquetbol

PROFESOR: Oscar R.Burgos

TRABAJO PRACTICO N° 3

FECHA DE PRESENTACION: Hasta 08/06/21

▪Saberes prioritarios: Relación entre preparación y condición física

Consignas.

1-¿Qué es la flexibilidad?

2- ¿Cuál es la diferencia entre movilidad articular y elasticidad(elongación) muscular. Ejemplifique cada una de ellas.

3- ¿Cuáles son los factores principales que influyen sobre la flexibilidad?

4- ¿Qué es la coordinación?

5- ¿Cuáles son los factores que intervienen en la coordinación?