

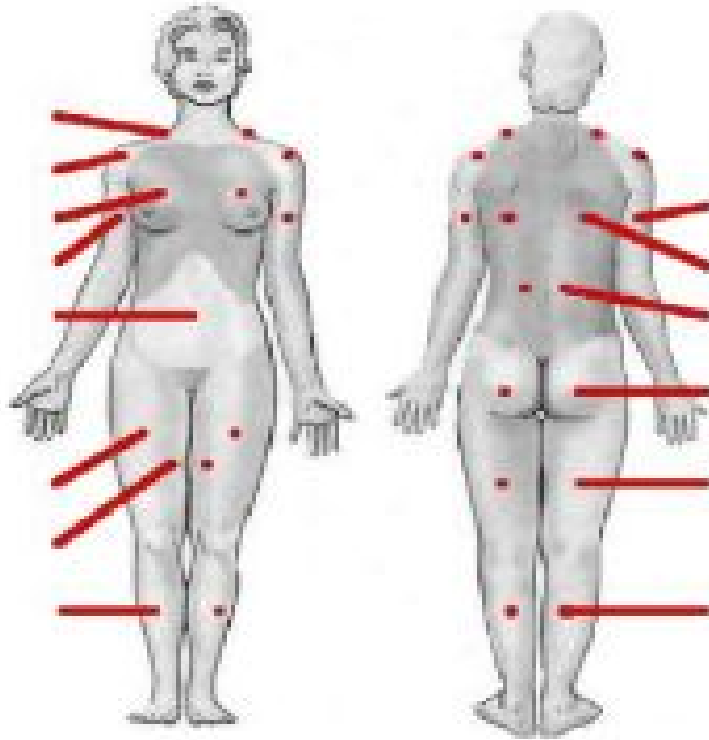
**Nombre:**  
**2ª Evaluación.**

**Fecha:**

**Curso:**

**Calificación:**

Escribe el nombre de los grupos musculares señalados por las líneas rectas: (14 x 0,1)



(1) Define **flexibilidad**

(0,3) ¿A qué parte de mi cuerpo me refiero cuando hablo de **elasticidad**?

Di la relación de la flexibilidad con:



(0,5) edad


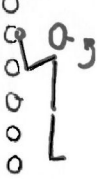

(0,3) temperatura

(0,3) sexo

En el **stretching**, después de calentar, cita los 4 pasos a seguir (0,2+0,2+ 0,2+0,2)

Di el grupo muscular más implicado en el estiramiento.

	No levantar lateralmente la rodilla		Empujar hacia atrás
	(0,3)		(0,3)

 <p>Culo hacia atrás</p> <p>(0,3)</p>	 <p>Con flexión de rodilla en pierna trasera</p> <p>(0,3)</p>
 <p>Estirar brazos y piernas en direcciones contrarias</p> <p>(0,3)</p>	 <p>Empujar hacia atrás</p> <p>(0,3)</p>
 <p>(0,3)</p>	 <p>(0,3)</p>
 <p>Mano apoyada en pared, torsionar tronco</p> <p>(0,3)</p>	 <p>Curvar espalda hacia arriba y “ensancharla” hacia los lados</p> <p>(0,3)</p>
 <p>Pie sobre rodilla, manos detrás de muslo, traccionar</p> <p>(0,3)</p>	 <p>Brazos atrás pronados (dedo pulgar abajo), muñecas extendidas</p> <p>(0,3)</p>
 <p>(0,3)</p>	 <p>(0,3)</p>
 <p>Culo hacia atrás</p> <p>(0,3)</p>	 <p>(0,3)</p>
 <p>Glúteos están apretados para proteger zona lumbar</p> <p>(0,3)</p>	 <p>Sin flexión de rodilla en pierna trasera</p> <p>(0,3)</p>

Autoevaluación de la 2ª evaluación:

Nota:

Razona tu respuesta: