**TRABAJO PRÁCTICO SOBRE CAPACIDADES MOTORAS**

1. ¿Qué son las **capacidades motoras**? ¿Para qué le sirven al hombre?
2. ¿Qué es la **flexibilidad**?
3. ¿Para qué sirve?
4. ¿Cómo se entrena?
5. ¿Cómo se pierde?
6. Dibujá cuatro posiciones/ejercicios donde estés ejercitando dicha capacidad. Contame y explicá cuál o cuáles músculos estás trabajando y de qué manera.