

- 1-La Elasticidad en el cuerpo se refiere a
A) Los tendones **B) Los músculos** C) Los huesos
- 2- Para evitar dañar al músculo cuando se hace elasticidad se debe:
A) Hacer sentadillas **B) Ejercicios de fuerza** C) Subir su temperatura
- 3-La flexibilidad es la facultad de desplazamiento de los
A) Ligamentos B) Huesos C) Tendones
- 4-Para desarrollar la elasticidad, si lastimarse se debe hacer
A) Diario B) Cada semana **C) Cada tercer día**
- 6- Hacer estiramiento es un ejercicio
A) Leve de elasticidad B) Fuerte de elasticidad C) de fuerza
- 7-La lesión por desgarre ocasiona
A) Tendinitis B) inflamación **C) Ruptura de fibras musculares**
- 8-Cual de estos ejercicios es de elasticidad
A) Split B) Squatsh C) Abrir compás
- 9-desarrollar elasticidad en las piernas nos ayuda a
A) Patear fuerte **B) Patear alto** c) fortalecer músculos
- 5-Artista marcial que se caracteriza por su elasticidad
A) Jacky Chan B) Jet Li B) Van Damme **C) Chuck Norris** 10-Esta primera parcial de acreditación deportiva termina:
A) Esta semana B) Dentro de dos semanas **C) En tres semanas**