

TRABAJO PRACTICO N 7

EDUCACION FISICA

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA

CURSO: 3ERO B

FECHA DE ENTREGA: 23 DE OCTUBRE.

EMAIL.: VIKIBERE@HOTMAIL.COM

EN ESTE TRIMESTRE VAMOS A TRABAJAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES COMO YA LO VIMOS ANTERIORMENTE, EN ESTE CASO VAMOS A TRABAJAR CADA UNA ESPECIFICAMENTE.

CAPACIDAD CONDICIONAL: FLEXIBILIDAD.

- 1) ¿QUE ES LA FLEXIBILIDAD?
- 2) REALIZAR MEDIANTE DIBUJOS EJEMPLOS DE TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS SIGUIENTES GRUPO MUSCULARES: TREN SUPERIOR: BICEPS Y TRICEPS
TREN MEDIO: ABDOMINALES.
TREN INFERIOR: CUADRICEPS Y GEMELOS
- 3) ¿CUAL ES EL OBJETIVO DE LA FLEXIBILIDAD?
- 4) ¿ CUALES SON LOS BENEFICIOS QUE OBTENEMOS AL TRABAJARLA?