

Hola chicos como están? Espero que todos muy bien!! Quiero invitar a todos aquellos que aún no han entregado sus trabajos a qué se pongan en contacto conmigo !!!

Está semana les propongo pensar en el acondicionamiento previo!!!

- Nombra los principales grupos musculares que has trabajado en un acondicionamiento previo (entrada en calor) ya sea en clase o fuera del colegio en alguna práctica deportiva y/o expresiva. Cada grupo muscular deberá estar detallado con su ubicación en el cuerpo y función principal. Ej : **Cuádriceps: Se ubica en la parte anterior del muslo y su función principal es extensor de la pierna y flexor de la cadera.**
- ¿Cuáles son las fases de un buen acondicionamiento previo? ¿Cuáles son los beneficios de realizarlo antes de cada práctica? Redactar una breve explicación fisiológica. Es decir, ¿qué pasa en nuestro cuerpo cuando la realizamos? (sistema circulatorio, respiratorio).
- Redactar como harías vos un acondicionamiento previo o si te acordás de alguno que hayas hecho y detallá si es un acondicionamiento general para cualquier actividad o si es específica de un deporte o alguna práctica.
- ¿Cuál es la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte?

Les mando un beso enorme a todos...