

TRABAJO PRÁCTICO Nro 8

MATERIA: EDUCACION FISICA.

CURSO 6to 1era y 6to da

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA

FECHA DE ENTREGA: 30/ 10/2020

SEGUIMOS TRABAJANDO LAS CAPACIDADES CONDICIONALES, EN ESTE CASO INVESTIGAREMOS LA “ FLEXIBILIDAD”

- 1) ¿Cuál es el concepto de flexibilidad?
- 2) Ejemplificar mediante dibujos trabajos de flexibilidad de tren superior: bíceps y tríceps.
Tren medio: abdominales
Tren inferior: cuádriceps y gemelos.
- 3) ¿Cuál es el objetivo de trabajar la flexibilidad?
- 4) Luego de hacer 15 km en bici, al terminar siempre se aconseja elongar. ¿ ustds que músculos elongarian?
¿Cuánto tiempo?