

TRABAJO PRÁCTICO Nro 8

MATERIA: EDUCACION FISICA.

CURSO 4to 2da

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) ¿cuál sería la duración de elongación correcta en cada grupo muscular?