

## TRABAJO PRACTICO N 2

AÑO 2021

PROPUESTA: GIMNASIA/ CAMINATA 5TO Y 6TO AÑO

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA

1) Hoy vamos a hacer hincapié en la resistencia y flexibilidad:

- Nombrar 3 beneficios específicos de estas capacidades.
- Dar 3 ejemplos de cómo trabajar la resistencia.
- Al hablar de flexibilidad, estamos hablando de los músculos específicamente.  
Elegir 2 grupos musculares de miembro superior y 2 de miembro inferior y explicar a través de dibujos su elongación y tiempos adecuados.

+ pueden consultar material de la web.

Entrega: email [yikibere@hotmail.com](mailto:yikibere@hotmail.com)

Consultas wathsap: 2241495477