

TRABAJO PRÁCTICO Nro 8

MATERIA: EDUCACION FISICA.

CURSO 3ERO B

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA

FECHA DE ENTREGA: 30/ 10/2020

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

- 1) ¿Cuál es el concepto de fuerza?
- 2) Ejemplificar mediante dibujos trabajos de fuerza de tren superior: bíceps y tríceps.
Tren medio: abdominales
Tren inferior: cuádriceps e isquiotibiales.
- 3) ¿Cuál es el objetivo de trabajar la fuerza?
- 4) ¿cuáles serían los beneficios de trabajar esta capacidad?