

TRABAJO INTEGRADOR DE EDUCACION FÍSICA

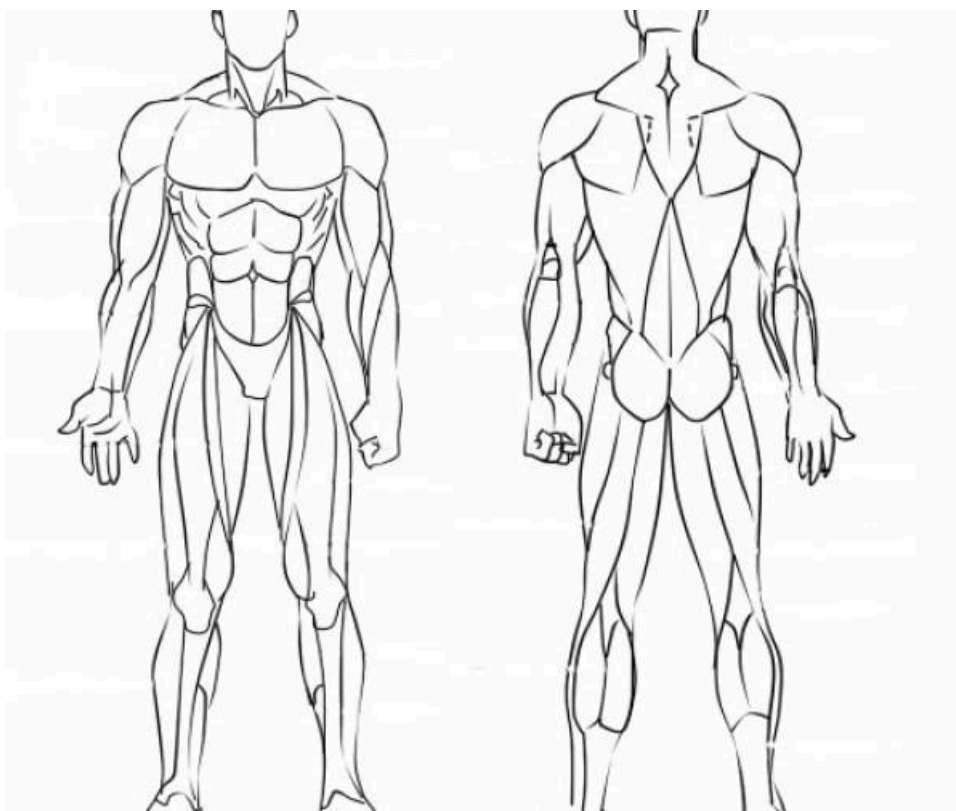
Profesora Raquel Daniele

Fecha de entrega 13 de noviembre de 2020

1) Explique porque es importante realizar actividad física en nuestra vida diaria
Nombre 5 beneficios de realizar actividad física y 5 perjuicios de llevar una vida sedentaria

2)

a) Coloque el nombre de los siguientes músculos (BICEPS , TRICEPS, CUADRICEPS , GEMELOS , PECTORALES , GLUTEOS) en el lugar del dibujo donde corresponda.



b). Nombre el hueso donde se inserta cada uno de esos músculos.

3)

a) Con cada uno de esos músculos realice el dibujo de un ejercicio físico donde trabaje (fuerza) ese músculo. Ej izquiotibiales – dibujo de una sentadilla.

b) Realice otro dibujo donde la persona o monigote este elongando cada uno de esos músculos.

4) Unir con una flecha las capacidades condicionales con su significado

