

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y SISTEMA MUSCULAR

- 1) Mencionar las dos capacidades físicas condicionales vistas en el primer cuatrimestre (en el blog)
- 2) ¿Qué es la Fuerza muscular?
- 3) Menciona y describe (cómo se realiza) 1 ejercicio de fuerza para los siguientes grupos musculares:
 - Cuadriceps
 - Isquiotibiales
 - Abdominales
 - Glúteos
 - Gemelos
 - Tríceps
 - Biceps
- 4) ¿Qué es la Flexibilidad?
- 5) ¿Por qué crees que es importante elongar?
- 6) ¿En qué momento de la clase de educación física te parece que es importante elongar? ¿Por qué?
- 7) Menciona y describe (cómo se realiza) 1 ejercicio para elongar cada uno de los diferentes grupos musculares:
 - Cuadriceps
 - Isquiotibiales
 - Abdominales
 - Glúteos
 - Gemelos
 - Tríceps
 - Biceps