

EDUCACION FISICA:

TRABAJO PRÁCTICO N°5 -DE EDUCACIÓN FÍSICA MUJERES

INSTITUCION: Abi María Florencia Ortega, EES N° 3

ASIGNATURA: ...Educación Física.....

CURSOS: 4° y 5ªAÑO. División: todas

PROFESORES: ...de Elcoro, Eduviges / Aguirre Lorena

Secuencia didáctica: N°5

BIBLIOGRAFÍA GENERAL. Libros de Anatomía Humana: *Espín J., Mérida J.A. y Sánchez-Montesinos I. Lecciones de Anatomía

ACTIVIDADES:

1. Realizar un collage de imágenes con ejercicios de toda la parte superior de los músculos.
 - a) Pegar imágenes de que manera elonga ese mismo musculo.
2. Igual a la actividad N°1 pero con la parte inferior de los músculos que conoces.
 - a) Pegar imágenes de como elonga ese músculo.
3. ¿Por qué consideras importante trabajar los músculos?
4. ¿Podemos fortalecer los músculos?
5. ¿Qué vitaminas incorporarías para fortalecerlos?
6. Nombra dos o tres ejercicios para fortalecerlos.
7. Con tus palabras formula una respuesta ¿Es necesaria una buena alimentación para tener músculos sanos y fuertes?