



Educación Física

Profesor: Funes Marcos C

Curso: División:

Nombre y apellido:

Trabajo práctico: "Cuerpo humano"

Actividad: Para responder

- a) Definir con tus palabras que es la resistencia física
 - La resistencia física es la capacidad que tiene una persona de realizar actividades físicas durante un periodo prolongado sin fatigarse rápidamente. Implica mantener el esfuerzo y rendimiento durante el tiempo.

- b) Nombrar al menos 4 músculos que trabajan de manera activa en una maratón.
 - 1. Cuádriceps
 - 2. Isquiotibiales
 - 3. Glúteos
 - 4. Gastrocnemio (gemelos)

- c) Nombrar las capacidades del ser humano que se desarrollan en la actividad física
 - 1. Resistencia
 - 2. Fuerza
 - 3. Flexibilidad
 - 4. Velocidad
 - 5. Coordinación
 - 6. Equilibrio

- d) Definir la capacidad "fuerza"
 - La fuerza es la capacidad del cuerpo para ejercer tensión o empuje sobre un objeto, superar una resistencia o vencer una carga. Se relaciona con la habilidad para levantar, empujar o tirar de algo con el cuerpo.

- e) Completar con el nombre de los huesos.

ESQUELETO

