

Educación Física

Profesor: Funes Marcos

Curso: A División: 6°

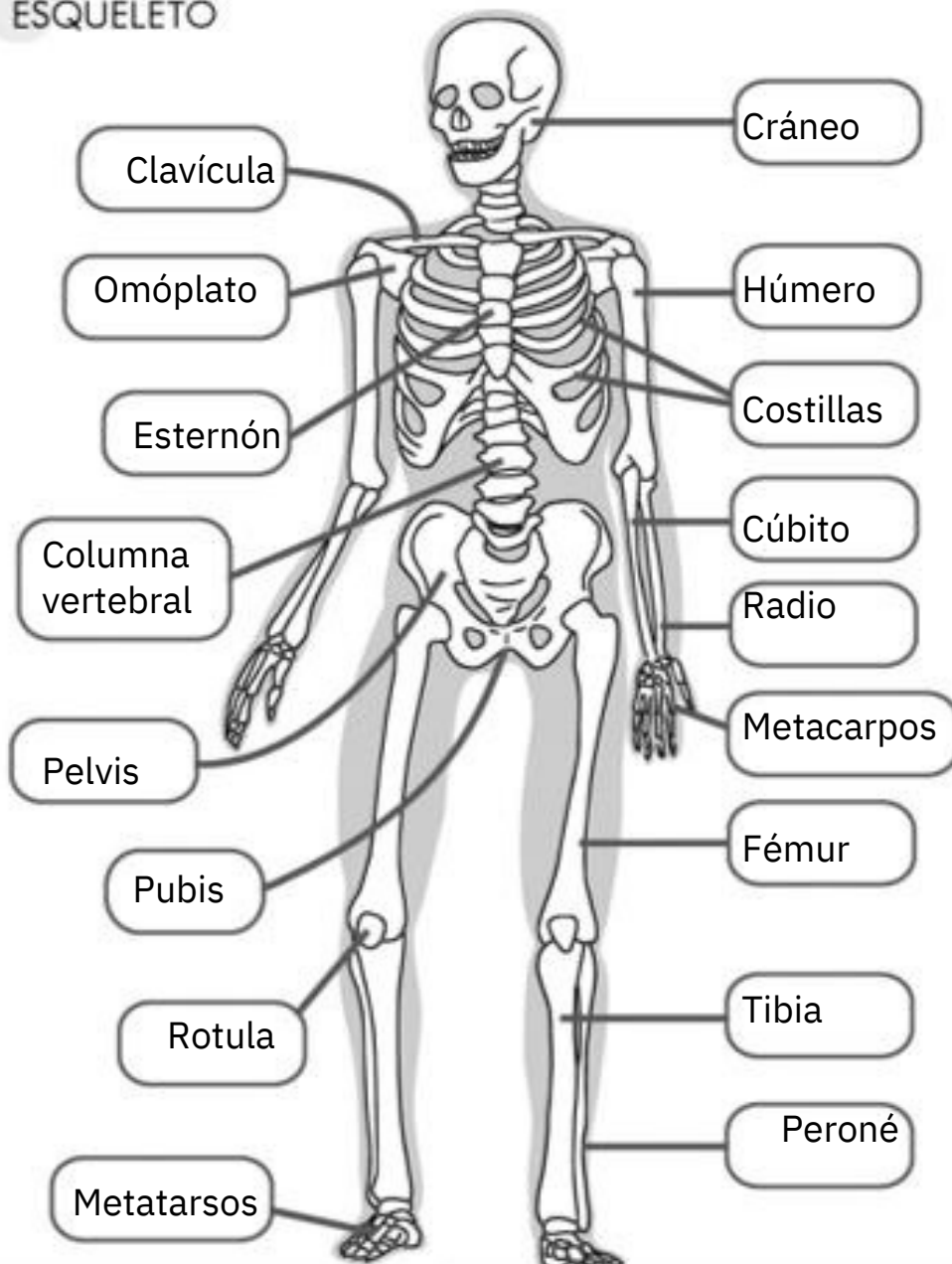
Nombre y apellido: Mailen Paez

Trabajo práctico: “Cuerpo humano”

Actividad: Para responder

- Definir con tus palabras que es la resistencia física
- Nombrar al menos 4 músculos que trabajan de manera activa en una maratón.
- Nombrar las capacidades del ser humano que se desarrollan en la actividad física
- Definir la capacidad “fuerza”
- Completar con el nombre de los huesos.

ESQUELETO





Respuestas

A) La resistencia física es cuando puedes mantenerte un esfuerzo determinado durante el mayor tiempo posible

B) Músculos:

- Gemelos
- Dorsales
- cuadriceps
- Glúteos medio y mayor

C) La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y resistencia muscular. La coordinación es un componente importante en la infancia

D) Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.