Área: EDUCACION FISICA Asignatura:EDUCACION FISICA

Docente: RAFAEL PADILLA Grado: 6° Y 7° Periodo:1er

Estándar:

Logro /competencia:

Tema: GIMNASIA DE SUELO Y ACONDICIONAMIENTO FISICO

Indicaciones generales/Instrucciones:

Investiga y realiza un trabajo para entrega.

CUESTIONARIO EDUCACION FISICA

1. Investiga ¿Qué ejercicios sirven para fortalecimiento de piernas?
2. Investiga ¿Qué ejercicios sirven para fortalecimiento de brazos?
3. Investiga ¿Qué ejercicios sirven para fortalecimiento de músculos abdominales?
4. ¿Cuáles son los ejercicios de fortalecimiento de cuello y espalda mas usados en la actualidad?

GIMNASIA DE SUELO

1. ¿Qué elementos son usados para practicar la gimnasia de suelo?
2. Investigar el nombre de los ejercicios que se realizan en gimnasia de suelo y hacer una breve descripción de cada uno.
3. ¿Qué beneficios podemos obtener al practicar cotidianamente la gimnasia de suelo?