

EDUCACION FISICA 3 B

ACTIVIDAD: FILMAR UN VIDEO HACIENDO LOS EJERCICIOS ADECUADOS PARA TRABAJAR LOS MUSCULOS CORRESPONDIENTES AL SEGMENTO QUE LES TOCÓ EN EL TRABAJO ANTERIOR.

EJ: SI TE TOCO:

TREN SUPERIOR VAS A BUSCAR EJERCICIOS PARA: HOMBRO, BICEPS, TRICEPS, ANTE BRAZO, MANO, PECTORALES Y SERRATO.

TREN INFERIOR: GLUTEOS, ISQUIOTIBIALES, CUADRICEPS, ADUCTORES, ABDUCTORES, GEMELOS, SOLEO Y PIE.

ZONA MEDIA: TRANSVERSO, ABDOMINAL SUPERIOR, OBLICUOS INTERNOS Y EXTERNOS, ABDOMINALES INFERIORES.

ESPALDA: TRAPECIO, ROMBOIDE, REDONDO, INFRAESPINOSO, DORSALES Y LUMBARES.

Los ejercicios deben estar hechos por ustedes y explicando que musculo se está trabajando, pueden compilar el video con diferentes ejercicios en los que participen todos.