EDUCACIONFISICA#MEQUEDOENCASA

Nombre y apellido:

TRABAJOPRACTICOPARTE1

“REPASANDOUNPOCOYENTRANDOENTEMA..”

1.DIFERENCIEENBREVESPALABRAS.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ACTIVIDAD FISICA | EJERCICIO FISICO | ENTRENAMIENTO | ACONDICIONAMIENTO PREVIO | ACONDICIONAMIENTO FISICO | EDUCACION FISICA |
|  |  |  |  |  |  |

2.BENEFICIOSEIMPORTANCIADELACONDICIONAMIENTOPREVIO.RESPONDERCONSUS PALABRASDEACUERDOALABIBLIOGRAFIAOSITIOCONSULTADO.

3.ENCADAEJERCICIOMUSCULARDEELONGACIONSETRABAJANMASDEUNGRUPOMUSCULAR. IDENTIFIQUELOSMUSCULOSINVOLUCRADOSENLASSIGUIENTESIMÁGENES:

aductoresdecadera,trícepsbraquial,deltoides(fibrasposteriores),trapecio(fibrasinferiores), músculoscostalesydorsalancho,pectoralmayor,serratoanterior,dorsalancho,deltoides(fibras anteriores)yflexoresdemuñeca,glúteomayor,glúteomedioymenor,lumbares,isquiotibiales, trícepssural,isquiotibiales.IMPORTANTE:SEREPITENALGUNOSMUSCULOSDEPENDIENDODEL EJERCICIO.

4.MENCIONELASCUALIDADESFISICASBASICASYEJEMPLIFIQUECADAUNA.

5.DEQUEMANERASERELACIONANLANUTRICIONYLAALIMENTACION?

6.QUESONLOSMACRONUTRIENTESYMICRONUTRIENTES?

COMOSERELACIONANCONLAACTIVIDADFISICA?

7.QUEESLAIMAGENCORPORAL?

8.QUESONLOSTRASTORNOSDELAALIMENTACION?

CUALESSONLOSTIPOSDETRASTORNOSALIMENTICIOS?

9.CONSUSPALABRASYAMODODEREFLEXION…COMOSERELACIONAELTRASTORNO ALIMENTICIOCONLAIMAGENCORPORAL?ESUNACUESTIONDEGENERO?FUNDAMENTESU RESPUESTA.

IMPORTANTE:LA ENTREGA DEL TRABAJO PRACTICO SE REALIZARA UNA VEZ REINICIADA LAS CLASES AL PROFESOR/A QUE CORRESPONDA.