



NOS COMUNICARERMOS POR ESTE CORREO: TAREASEDFISICAJBD@GMAIL.COM

Actividad I “Gimnasia en casa”

Adjuntar imágenes realizando:

-Voltereta adelante

-Voltereta atrás

-Posicion Intertida con ayuda

-Ejercicio de fuerza

-Ejercicio de equilibrio



Actividad II



Analizar

¿Que musculos trabajan en las etapas de la voltereta adelante?

-Musculos etapa 1

-Musculos etapa 2

-Musculos etapa 3

-Musculos etapa 4

-Musculos etapa 5



Analizar

¿Que musculos trabajan en las etapas de la voltereta atras?

-Musculos etapa 1

-Musculos etapa 2

-Musculos etapa 3

-Musculos etapa 4

-Musculos etapa 5

Oberva el siguiente. Video :

<https://www.youtube.com/watch?v=6LIBp1L0vEA>

<https://www.youtube.com/watch?v=SB1-iA889v8>

ATTE.

Fabián Campaña profesor de educación física y salud