**Trabajo Practico.**

**Colegio Nuestra Señora del Huerto.**

**Materia:** Educación Física.

5 año división A y B.

**Docente:** Delgadino Luis.

**Contenidos:**

Reconocimiento de las capacidades físicas básicas MUSCULOS POSTURALES.

**Objetivo:**

Adquirir y tomar conocimiento de la capacidad física muscular de postura corporal.

Fecha viernes 29/05/2020.

Fecha de entrega 04/06/2020.

Tema a trabajar condicionamiento físico postural.

**Consigna:**

1. Realizar un trabajo de investigación ¿Qué es el CORE?.
2. ¿Cuáles SON LOS MUSCULOS DEL CORE?
3. ¿PARA QUE SIRVE?
4. ¿Qué FUNCION TIENE EL CORE EN EL CUERPO HUMANO?
5. ¿COMO LO MEJORAMOS Y TRABAJAMOS?

Recursos tic.

Bibliografía: [www.sobrenetrenamiento.com](http://www.sobrenetrenamiento.com)

 [www.deportesaciclicos.com](http://www.deportesaciclicos.com)

Páginas de internet.