**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 12/06/2020.

Fecha de entrega 19/06/2020.

Tema a trabajar condicionamiento físico postural.

**Consigna:**

1. Realizar un video, de variantes donde muestro ejercicios que trabajo la zona del CORE

Recursos tic.

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

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

Páginas de internet.