

EEST N° 5

CONTINUIDAD PEDAGOGICA N° 6 (CORRESPONDE A TRABAJO PRACTICO 5)

PROF URRIBARRI LORENA- lore_tenis@yahoo.com.ar

TEMA: EJERCICIOS ABDOMINALES

A-EN LOS EJERCICIOS PARA FORTALECER ABDOMINALES los errores más comunes al realizarlos son los siguientes:

- 1- No controlar la respiración. Respirar correctamente es la base para hacer bien toda clase de ejercicio. ...
- 2- Elevar el tronco de forma exagerada. ...
- 3- Forzar el cuello. ...
- 4- Sin control. ... hacer series interminables
- 5- Realizarlos directamente en el piso
- 6- Hacer el descenso demasiado brusco, etc

Menciona 3 errores que veas que tus compañeros o vos realizan al hacerlos en la clase de Ed. Física

B- Existen abdominales convencionales, hipopresivos e isométricos. Trata de investigar y describir 5 conv, 1 hipopresivo y 3 isom. (si hay algún tipo de ellos que no encuentras, da mas ejemplos de los otros)

C- A tu criterio que debes realizar antes y después de realizarlos. Explique

D- Dibuja y localiza en el cuerpo humano los músculos abdominales.

E- ¿Cuál es la función de estos músculos?