

# TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## PROFESOR DIEGO EBRA

Destinado a los alumnos de cuarto año: la idea es, mediante el uso de internet, responder las preguntas que se detallan a continuación. Son definiciones concretas y precisas. Los esquemas pueden dibujarse o conseguir alguno adecuado de la red. Espero que todos estén bien de salud. ¡¡¡Saludos!!!

1. Definición de Educación Física
2. Definición de Elongación
3. Definición de FLEXIBILIDAD en Educación Física
4. ¿Para qué sirve mejorar la flexibilidad y la elongación?
5. Utilice algún esquema para representar los músculos y huesos del Cuerpo

Humano. Señale en dicho esquema los siguientes músculos:

- Gemelos
- Aductores
- Isquiotibiales
- Cuádriceps
- Glúteos
- Psoas
- Bíceps
- Tríceps
- Deltoides
- Trapecio

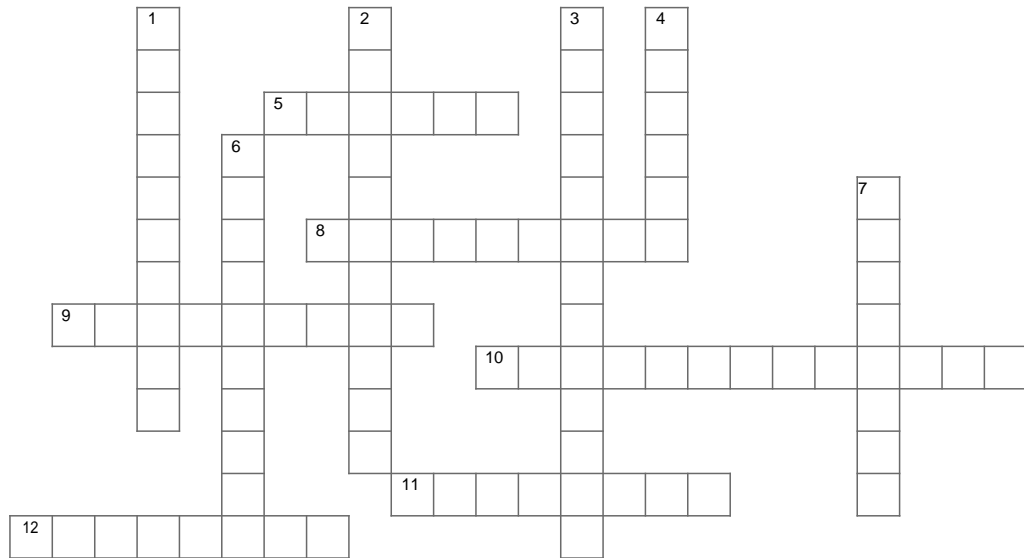
Y señale los siguientes huesos:

- Clavícula
- Omóplato
- Húmero
- Radio
- Cúbito
- Fémur
- Rótula
- Tibia
- Peroné
- Costillas
- Columna Vertebral

6. Utilice algún esquema para representar cómo se elongan los músculos anteriormente mencionados.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Materia: \_\_\_\_\_ Profesor: \_\_\_\_\_

## Crucigrama de Valores



### HORIZONTAL

5. Mostrar consideración e interés personal por otros
8. Invertir lo que sea necesario para aliviar el dolor de otros
9. Aceptar una situación difícil sin fijar un plazo para que se resuelva
10. La fortaleza interior para resistir presiones y actuar lo mejor que pueda
11. Asumir la responsabilidad personal de sostener lo que es puro, recto y cierto
12. Reconocer que mis logros se deben a lo que otros han invertido en mi vida

### VERTICAL

1. Cumplir rápida y gustosamente las instrucciones de quienes son responsables por mí
2. Administrar cuidadosamente mis recursos para poder dar libremente a los que tienen necesidad
3. Rechazar deseos indebidos y hacer lo que es correcto
4. Borrar la cuenta de los que me han ofendido y no guardar rencor alguno contra ellos
6. Anhelar de hacer lo correcto con motivaciones transparentes
7. La confianza de decir o hacer lo que es correcto, justo y verdadero

DOMINIO PROPIO  
 OBEDIENCIA  
 HUMILDAD

VALENTÍA  
 COMPASIÓN  
 PACIENCIA

PERSEVERANCIA  
 GENEROSIDAD  
 JUSTICIA

BONDAD  
 PERDÓN  
 SINCERIDAD