

Educación Física

4to año

Sistema Muscular.

- ① ¿Qué es el sistema muscular?
- ② ¿Qué son los músculos voluntarios?
- ③ ¿Qué son los músculos involuntarios?
- ④ ¿Cuál es la función de los músculos?
- ⑤ ¿Cómo se unen los músculos a los huesos.
- ⑥ ¿Cómo debemos cuidar el sistema muscular?
- ⑦ ¿Qué significa elongar un músculo?
- ⑧ Según lo Trofofaco a lo largo de todos los años, grafique ② ejercicios para elongar gemelos, ② para cuádriceps, ② para pectorales, ② para abdominales y ② para espinales. ejemplo para elongar cuádriceps.

