

## TRABAJO PRÁCTICO PARA 1° AÑO

PERÍODO: desde el 14/04/20.

FECHA DE ENTREGA: 17/04/20.

Responder las siguientes preguntas teniendo en cuenta el material entregado anteriormente en el grupo de whats app referido a las partes del cuerpo y los cortes y lados del cuerpo.

1. ¿Cuáles son las tres partes en las que se divide al cuerpo?
2. Nombrar las partes que conforman la **extremidad inferior**.
3. ¿En qué parte del cuerpo se encuentra el mentón?
4. Cada corte divide al cuerpo en dos partes cada uno. A continuación unir con flechas las partes del cuerpo en que divide cada corte:

	Superior
Corte sagital	Derecho
	Anterior
Corte frontal	Inferior
	Posterior
Corte transversal	Izquierda

5. Según el corte frontal. ¿en qué parte del cuerpo se encuentra el ombligo?
6. Según el corte sagital, ¿en qué parte del cuerpo se encuentra el corazón?

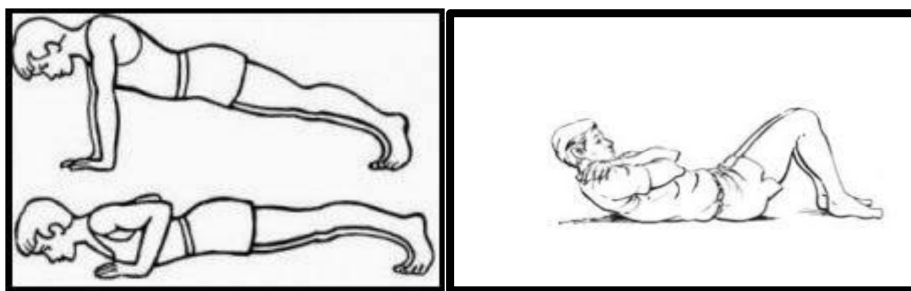
**2° PARTE:** Autoevaluación física.

- A. Evaluar la fuerza del tren superior: acostados boca abajo, manos apoyadas en el piso al lado de los hombros, realizar extensiones y flexiones del brazo durante un minuto apoyando las puntas de los pies. Pueden ejercitarse previamente durante tres o cuatro días antes de tomarse esta prueba. Se colocarán ustedes mismos la nota de acuerdo al siguiente cuadro:

CALIFICACIÓN	HOMBRE	MUJER
	Cantidad de flexiones de brazo	Cantidad de flexiones de brazo
MUY MALA	MENOS DE 8	MENOS DE 5
MALA	DE 9 A 12	DE 6 A 8
REGULAR	DE 13 A 16	DE 9 A 11
BUENA	DE 17 A 19	DE 12 A 14
MUY BUENA	MÁS DE 19	MÁS DE 14

- B. Evaluar la fuerza – resistencia de los abdominales: acostados boca arriba, manos cruzadas en el pecho, rodillas flexionadas, realizar la mayor cantidad posible de abdominales durante un minuto contando cada vez que los hombros llegan a las rodillas. Se colocarán ustedes mismos la nota de acuerdo al siguiente cuadro:

CALIFICACIÓN	HOMBRE	MUJER
	Cantidad de flexiones de brazo	Cantidad de flexiones de brazo
MUY MALA	MENOS DE 18	MENOS DE 13
MALA	DE 19 A 22	DE 14 A 17
REGULAR	DE 23 A 25	DE 18 A 21
BUENA	DE 26 A 28	DE 22 A 24
MUY BUENA	MÁS DE 28	MÁS DE 24



Las dos partes del trabajo (1° y 2°) se deben entregar en la fecha indicada (17/04/20).