

Posiciones y posturas corporales en la Educación Física

De acuerdo al material desarrollado en clase responde lo siguiente:

1.- Las posiciones que se usan con más frecuencia en las clases de Educación Física son:

- a) Posiciones corporales básicas y derivadas.
- b) Posiciones corporales izquierdas y derechas.
- c) Posiciones corporales relativas y absolutas.
- d) Posiciones corporales musculares y pulmonares.

2.- Une el nombre de la posición con la imagen correspondiente

Plancha
baja



Apoyo
Facial



De pie



A fondo
al frente



De rodillas



En
Suspensión



Decúbito
abdominal



Cuclillas



3.- Responde en el cuadro verdadero o falso según corresponda de acuerdo al material teórico trabajado en clase:

- a) En la posición plancha de rodillas la persona se encuentra suspendida en una barra.
- b) La posición sentado es una posición de descanso con los glúteos apoyados sobre un objeto o sobre el piso..

